

لكل أنثى .. حقيقية .. محبة .. قادرة على النجاح

هالة بنت محمد غبان

الطبعة السادسة

أنوثة طاغية

هالة محمد غبان

إهداء

إلى والديّ

أول أسباب نجاحي وأجمل نعم الله عليّ، شكراً لأنكما كنتما معي ليخرج هذا الكتاب بأفضل أشكاله..

أحبكما

إهداء

وراء كل امرأة عظيمة رجل!

إلى ذلك الرجل العظيم

الذي أخرج أجمل ما في داخلي وشجعني دائماً للوصول إلى طموحاتي

إلى لؤلؤتي

دانة، جمانة أحبكما

أستيقظ في منتصف الليل! وأمشي متلصصة على أطراف أصابعي.. حاملة بيدي جهازي الوردي المحمول لأحظى بلحظاتٍ من الهدوء، وأستمتع بكتابة بعض

الكلمات.. غلفتها في كتاب أعتبره جزءاً من كياني خرج إلى هذا العالم.. يُقال إن ما يخرج من القلب ! يصل إلى القلب.. وحروفي المتناثرة في أسطر هذا الكتاب خرجت

من أعماق قلبي إلى كل أنثى تقرأ كلماتي ! فلتعلمي أني كتبتها بِحُب..

لكِ أنتِ....

مقدمة

إلى متابعاتي في كل مكان.. أنتن مصدر إلهامي ومصدر تحفيزي دائماً لكي أكون أفضل ما يمكنني أن أكون ! لقد كتبت هذا الكتاب لكن.. لكي ألهمكن كما ألهمتنّني

وأبوح لكن بشأن رحلتكن لاكتشاف أهم ما في الوجود وما يصنع الفرق في حياتكن، ذاتكن، وأنوثتكن.
فاستمتعي بالرحلة ! انشغلنا بالحياة ومسؤولياتها فكان

أقرب شيء يمكننا فقدانه هو تلك الأنثى الرقيقة التي بداخلنا ! لكن مهما ابتعدنا وأهملنا فنحن ناقصات بدونها، نشتاق لها ونحاول أن نعود إليها فتلك هي

فطرتنا. كتابي هذا لكل من اشتاقت للأنثى النائمة في داخلها أيقظيها الآن ! قد يكون هذا الكتاب نقطة تحول في حياتك إن أردتِ ذلك ! يمكنكِ أن تكوني أنثى كما

تتمنين.. واثقة بنفسها لكنها متواضعة. طموح، إيجابية، ناجحة. هادئة صوتها ممتلئ بالحيوية والرقة. ابتسامتها الجميلة لا تفارق ثغرها. حنون، قلبها طيب،

متسامحة. تحترم الكبير وتلاعب الصغير.. إيجابية متفائلة قنوع.. معطاء محبة مليئة بالحياة.. يمكنك أن تكوني سعيدة، الخيار لكِ! نعم يمكنك أن تكوني أنثى...

وأنثى في قمة النجاح ! تغيري لأنك ترغبين في التغيير من داخلك، من أعماقك... وليس من أجل مجرد التغيير أو لأجل أي أحد أيّاً يكن! أتمنى أن تكوني اقتنيت هذا

الكتاب من أجلك أنت وليس من أجل شخص آخر ! أن تعيشي دور الأنثى الحقيقية متعة لا تضاهيها متعة، لكن إذا لم تكن هذه الأنوثة نابعة من داخلك، من

أعماق روحك، وإنما من أجل شخص آخر.. فإنك لن تشعري بلذتها، وستتوقفين عن إظهارها والاهتمام بها إذا لم تجدي ردة فعل ممن حولك. لذا يجب أن تنبع

الأنوثة من إحساسك بها من الداخل بحب ورضا واقتناع تام بدون تصنع ولا تمثيل، أرجوك ! اقرئي.. وطبقي.. وطوري.. واستمتعي بأنوثتك لأجلك فقط... امسحي

الماضي وودعيه بكل تفاصيله، اغفري لنفسك الأخطاء السابقة وافخري بإنجازاتك ولو كانت بسيطة. إننا لا نحيا إلا مرة واحدة فاجعلي حياتك رائعة وعيشيها

بأنوثة..

"لينطلق قطارنا"

يقال إن القطار يمضي ولا ينتظر أحداً، لكن قطارنا نحن يقف أمام إصرارنا وأحلامنا وعزيمتنا على التغيير ! وقف قطار الأنوثة لك الآن، تفضلي واصعدي بكل رقة

ودلال سيدتي.. قطاري الوردي مليء بالسيدات الرقيقات مثلك ! لمساتنا الأنثوية في كل مكان بداخله.. أبيض الجدران، وردي الزوايا.. مزين بالورود ومغطى

بأقمشة الدانتيل البيضاء.. رائحة فواحات الفواكه تملأ قطارنا.. ونستعد لرحلتنا الخاصة بنا، عالم الإناث، بسرية وهدوء ورقة.. قبل أن تبدئي بالرحلة، أتمنى أن

تحملي معك دفترك الخاص بنجاحك وقلماً صغيراً لتسجلي ملاحظاتك.. فكتابة الأهداف أول خطوة لتحقيقها.. ستجدين أيضاً مساحة فارغة بعد كل محطة

لتسجلي ملاحظاتك..

أهلاً بك في رحلتنا أيتها الأنثى "الطاغية الأنوثة"....

لننطلق الآن !

هالة غبان.. 1/4/1438 صباح الأربعاء 25 نوفمبر، صباح بدايات الشتاء ونسمات الهواء الرقيقة وصوت العصافير.. مستلقٍ على سريري بكسل، وأتمنى أن أحظى

بساعات نوم إضافية.. تلمست يدي مكانها بجواري على الوسادة المزينة بالدانتيل الأبيض وابتسمت: لقد استيقظت قبلي لتمارس الرياضة كعادتها.. تجولت عيناي

في أنحاء الغرفة، آه كم أحب لمساتها الأنثوية ! أشعر وكأنني أنام في كوكب أنثوي.. أشعر بعنفوان رجولتي عندما أرى أحمر شفاهها وعقدها اللؤلئي مُلقى بعفوية

بجوار مرآتها.. أنوثتها تنتشر في جميع أنحاء عالمي الخشن.. مخالفة أنوثتها لرجولتي تجعلني أعشق عالمها الوردي وقلبها الأبيض.. فتحت باب الغرفة لتقطع حبل

أفكاري، وعلى وجهها ابتسامة ساحرة! رمت علي قبلة الصباح التي لا يكتمل صباحي بدونها.. مرت من أمامي ترتدي بيجامة بيضاء طويلة من قماش الساتان

الناعم، ورائحة عطر الفراولة اللذيذ تفوح في أرجاء المكان، وشعرها الحريري يرفرف مع نسمات الهواء التي دخلت من نافذة الغرفة عندما فتحتها.. فهذه من

طقوسها الصباحية التي أعشقها.. وما أكثر طقوسها التي أعشقها.. أتعلمين يا أنثاي الرقيقة، أنك دخلت إلى عالمي الجامد وملأتِه بالحياة ؟ أتعلمين أنك الحضن

الدافئ الذي يحتويني وينسيني هموم الحياة ؟ أتعلمين أن قلبك الأبيض، ورقة حديثك، وجمال مفرداتك،

عطاءك، تسامحك، تفاؤلك.. هي أجمل مدرسة لي ؟

أتعلمين وتعلمين وتعلمين... أنه لا كلمات في هذا الكون تصف سعادتي بأنوثتك..

لأنك امرأة رفعت سقف جنوني حد الهذيان، حد الإشباع والاكتفاء ! فلا قبلك أحببت فعلاً ولا بعدك صرت صالحاً لعشق النساء..

بلال فوراني

قرري التغيير""

(أم باسل) عندما وصلت إلي..كانت في أسوأ حالاتها على الإطلاق ! تتنهد بحزن عميق وتشتكي بألم، 12 عاماً مضت منذ زواجها ولا تزال لا تفهمه حتى الآن، تعتقد

أنها وصلت إلى مرحلة الطلاق العاطفي ! فزوجها يعيش في عالم آخر بعيداً عنها.. هي تشعر أنها تعيسة ووحيدة وضائعة.. تسلل اليأس والعجز إلى قلبها،

فقررت التغيير.. وهنا دائماً تكون البداية، عندما يشعر الإنسان باليأس الشديد والغضب مما هو عليه الآن فيحول تلك الطاقة إلى قوة شديدة وإصرار على

التغيير، فيحدث التغيير وتحدث الإنجازات! نعود إلى أم باسل، أخذت بيدها ورحلنا معاً إلى محطة القطار، قطار الأنوثة والتغيير ! صعدت معي بمفردها، لم

يكن هناك زوجها ولا أطفالها ولا أي أحد سواها، لقد قررت أن تتغير هي أولاً ليتغير كل من حولها.. انتهت الرحلة، خرجت أم باسل بروح جديدة وودعتها على

أمل اللقاء بها وهي قد أتمت ما بدأنا به.. وصلتني رسالتها بعد شهر أو أقل بقليل، وكان هذا نصها: تخيل

أنك تسير وحيداً بلا مشعل في نفق قد امتلأت نوافذه
بخيوط العنكبوت، وأحاط بك البرد صمتاً لدرجة التجمد،
وفي آخر النفق يتكئ بوهن شابٌّ تجعد حتى بات كأنه
شيخٌ كبير ينتظر بنفاد صبر موعد قصاصه! ذاك

حال أملي الذي أوشكت على فقده في نفق الهموم
والمشكلات مظلم عابس، حتى نوافذ الرجاء والطموح
غطتها شِباك العنكبوت بعد أن هجرت النظر منها! !كنت

قد فقدت بريق الحب في عين علاقتي بزوجي وأصبح
البيت بلا روح، أجساد يسكنها الملل والبحث عن عيوب
الآخر والركض نحو إشارة ضوئية تقول (خروج) يرقد

على عتبتها الطلاق الضاري.. فربما بعد أن أنفذ من بين
أنياب زوجي سأجد الأفضل منه، لكن الفاتورة بالكامل
سيدفع أبنائي تكاليفها، فلن يعود مسموحاً لهم

برؤيتي، وربما ذلك الضاري سيمزقهم بالحزن والشتات
وسيتوزع محصول سنيّ ذرواً على أشواك الفشل !
فلمحت يوماً بلا سابق ترتيب (غزل). فحدثت نفسي أن

أجرب التغيير معها، ولم لا ؟ انضممت إليها فوجدت
نفسي في فسحة أمل، وقبس دفء ربما أتمكن به من
إعادة إنعاش فؤاد علاقتنا بعد أن توقف منذ سنين..

والآن ! الحمد لله أنا أعيش مع زوجي نكهة حب لذيذة
برائحة أغصان الليمون، يبادلني الشوق والسؤال، وعاد
المغناطيس بيننا إلى وضعية التشغيل ! نتسامح،

نتغازل، نتعاقر حبّاً بعد ظمأ سنين.. القليل من التغيير
أضاف الكثير من ومضات السعادة إلى حياتي.. شكراً
غزل، فجرت عواطفي الجوفية فسال الحب بيننا من

جديد! مدينة لك بلقاء المستحيل بفضل الله ثم توجيهاتك

الرائعة.. جئت كالشمس المضيئة أذاب دفؤها كل صقيع غطى مشاعري ورغبتي، فتسللت خيوط

أشعتك بحنان كلماتك ودعمك ونصائحك، فأضاءت كل زوايا نفسي.. وغادرني الظلام بعيداً عني وعن أولادي، واستعدت نفسي.. شبابي.. أملي.. وزوجي!! شمس

حنون تشرق بابتسامة تفاؤل.. فتمسك بيد من تعرفهم لتعبر بهم من الظلمات إلى نور الحياة! إنسانة ألماسية اللمسات.. صادقة الكلمات من عرفها وهو على

مشارف الغرق نجا واستعاد قوارب السعادة. ومن غرق ألقت إليه بطوق نجاة يبصر به أطراف الشاطئ ليعيد بناء قاربه ويعود للإبحار كقبطان يعرف إلى أين يتجه

ببوصلته. وكل الكلام يبقى عنها مجحفاً فمن الصعب أن تصفها بسطور أو مجموعة جمل. فقط إن عرفتها فكن على يقين أنك دخلت الجنة قبل أن تقوم الساعة!

يمر علي في قطاري الكثير والكثير من أمثال أم باسل.. لا أعرف من هو زوجها أو ما هي مشكلتها لكن أعرف أنها غير سعيدة! وتحتاج إلى الأنوثة الحقيقية لتكمل

بقية حياتها.. أعطيها بعض التوجيهات، فتتغير ويتغير كل شيء من حولها.. وتصبح حياتها كما تتمنى بل وأروع ! فقط لأنها قررت التغيير..

قبل أن تبدئي بالقراءة! ارتدي أجمل الحرير.. ورشي أروع العطور.. وأشعلي شمعة أنوثتك.. وقرري أنك ستتغيرين من الآن للأفضل.. أنك لن تيأسي.. وستتقدمين

للأمام دائماً. عاهدي نفسك أن تضعي لها خطة مدروسة. واعلمي أن التغيير لا يحدث بين يوم وليلة، بين

عشية وضحاها. ربما تظهر النتائج خلال أسبوع، وربما

شهر.. وربما أكثر. لكن نتيجة تغييرك ستأتي لا محالة
والمهم هو أن تكون نيتك بالتغيير صادقة! تغيري للأفضل
لأنك بذلك تضعين قدمك على الطريق الصحيح،

الطريق الموصل للنجاح ومن ثم السعادة. وتذكري أنك
لن تصلي للنجاح إلا إذا أجبرت نفسك على التنفيذ في
الأوقات الصعبة. أي تغيير من أي نوع قد يسبب لنا

القليل من الضيق والتوتر لذلك الكثير منا لديه خوف من
التغيير؛ لكن النتيجة الرائعة تستحق ذلك التوتر البسيط
وتجعل النجاح له طعم ونكهة أخرى... وأعدك

بأنه سيأتي اليوم الذي تدمع فيه عيناك سعادةً بما
وصلتِ إليه..

لتغيير الأشياء يجب عليك أن تتغير، وإلا فلن يتغير الكثير

تحرري منها!

ربما تكون لديك بعض القيود، تقيدك وتمنعك من الحركة
والنجاح والتغيير، وفي أغلب الأحيان تكون عوائق
التغيير من داخل الإنسان نفسه. ربما تمنع الظروف

الخارجية في بعض الأحيان من النجاح والتقدم، لكن
الأغلب أن الإنسان هو من يعيق نفسه ويقيدها ويمنعها
من التقدم دون أن يشعر! كوني واعية بتلك القيود

وحطميها وتحرري منها..

- منطقة الراحة والاسترخاء:

الوقت الآن غير مناسب، سأبدأ غداً... إلخ.

يمكن لدائرة الراحة أن تمنعك من عيش حياتك بنجاح
ومتعة وتقتل كل شيء جميل فيها.

الحياة ليست مريحة تماماً، لا بد من الاجتهاد للوصول إلى العلاقات الرائعة، والأبناء الرائعين والنجاحات والإنجازات. وكلها تقع بعيداً عن دائرة راحتك !

هناك، في الجهة المقابلة..

لذلك لكي تتغيري يجب أن تنهضي بقوة وتتحركي بنشاط وتركضي بعيداً عن منطقة راحتك.

- استعجال النتائج:

أكثر ما يحبط النساء هو انتظار ردة الفعل واستعجال النتائج، إذا كنت قررت التغيير من أجل نفسكِ ولأجل سعادتك ومصلحتك فلماذا انتظار النتيجة إذاً؟

تغيري لأن تغييرك هو الشيء الصحيح، لأنه هو الأفضل لك وهو ما سيقودك إلى النجاح، لأنك بذلك تتركين أثراً وعطراً وسحراً..

والنتيجة ستأتي عاجلاً أم آجلاً، فإن الله لا يضيع أجر المحسنين.

- تجارب الماضي:

أحياناً فرص التغيير تأتي متنكرة في تجارب مؤلمة، فلا تسمحي لأخطاء الماضي أن تتحكم بمستقبلك، جميعنا لدينا أحداث وظروف سابقة إما أن تدفعنا إلى الأمام

أو تبقينا عالقين في ذاكرة آلامنا !

انظري لتلك التجارب بإيجابية على أنها تجربة مفيدة تستفيدين منها في المستقبل وتقوي قدراتك.

تضيف لك معلومات جديدة، أخطاء تتجنبينها وتتفادينها، وإذا لم تكن كذلك فهي رفعت مكانتك عند الله وأكسبتك المزيد من الأجر..

تسامحي مع كل من حولك، احرقي صفحات الماضي بنار التسامح، أخرجي كل ما في أعماقك في ورقة أو رسالة ثم تخلصي منها وابدئي من جديد.. لا تجعلي الماضي

سجناً يحبسك مدى الحياة، اتركيه خلفك وانطلقي !

- تبرير الأفعال ولعب دور الضحية:

أهلي هم السبب في فشلي، زوجي هو السبب في تغيري..

وهكذا، تضيع حياتك بالتشكي والتمني !

ليس لأي شخص في العالم القدرة على تغييرك وتثبيطك إذا لم تقبلي أنت بذلك، وإذا كان لديك الإصرار والطموح فلن تستطيع قوة في العالم أن تغيرك، أغلب

العظماء والناجحين كافحوا وعانوا من الاضطهاد والعقبات لكنهم وصلوا..

وأنت منهم بإذن الله..

لذلك تحملي مسؤولية حياتك، ولا تدعي غيرك يلون لوحة حياتك.

إذا لونها باللون الأسود أصبحت حياتك كئيبة !

وإذا لونها بالألوان الجميلة تلونت حياتك !

تمسكي بألوانك ولوني حياتك كما ترغبين أنت وليس كما يرغب الآخرون.

فالناس مشغولون بحياتهم وبالتقدم إلى الأمام، لا تتوقعي أن يكون اهتمامهم بنجاحك وتغييرك للأفضل بقدر اهتمامك أنت بتطوير ذاتك.. إن الله لا يغير ما

بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم الرعد. ثقي إذا بدأت أنت

بالتغيير والنجاح فسرعان ما ستجدين الطريق ممهداً أمامك.

فالطفل الشقي يحتاج أن تتغير والدته وتكون أكثر هدوءاً وعطفاً ليتغير!

والزوج المتسلط يحتاج أن يشعر برجولته لكي يعطيك الحرية..

لست السبب في كل ذلك، ولكنك يمكنك تغييره.

فأنت تقودين العالم كله إن أردت..

فبدل أن تضيعي وقتك وجهدك في محاولة تغيير الآخرين، ابدئي بنفسك وسوف تندهشين من النتيجة !

ربما يكون أحد هذه الأسباب - أو غيرها – يعيقك ويمنع نجاحك في أي مجال، لكن تخيليها سلاسل تقيدك والمفتاح بيدك وأمامك ! إلى متى ستظلين تنظرين إلى المفاتيح ؟

اتخذي خطوة، وابدئي بالتغيير..

" السفينة الراسية في الميناء آمنة من الرياح والبحار الهائجة، لكن السفن لم تصنع لكي تبقى في الميناء. فنجاح السفينة يكمن في خوضها البحار وابتعادها عن

الشاطئ، لا تدعي إغراء الراحة والأمان يسلبك ما ترغبين به، أعدي شراعك واندفعي إلى المياه المفتوحة.

وأديري الدفة بثقة بينما تبتعدين عن الشاطئ، وإذا شعرت بالقلق في البداية فلا تفزعي، اشعري بالخوف وقومي بالعمل على أية حال !

لا تنتظري أن يكون اليأس هو الملاذ الأخير مما أنت فيه،

وبدلاً من ذلك كوني مصدر تحفيز لذاتك من أجل التغيير، اعثري على الحماس بداخلك، وتخلصي من

التسويف والفتور واللامبالاة من حياتك للأبد، اجعلي من التغيير صديقك، وهذا القرار سيمكنك من أن تحبي الحياة بكل ما فيها.."

فران هيويت

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأتغلب على عوائق تغييري وهي:

(لا يتحقق التغيير بدون عائق، حتى ولو كان من السيئ إلى الأفضل) ريتشارد هوكر

المحطة الأولى

"الأنوثة... ما هي؟!"

الأنثى من أجمل ما خلق الله وأبدع، الأنثى هي ذلك الكائن الرقيق بكل ما تحمله الكلمة من صفات ومعانٍ.. بعطفها وضعفها، بهدوئها وغضبها، هي سر الوجود

الذي وهبه الله لهذا الكون! وأمام أنوثتها يصبح أقسى الرجال حنوناً طيباً محبّاً. الكثير من النساء يلتبس عليها معنى الأنوثة الحقيقية ومفهومها، ربما أول ما

يخطر على ذهنك عند سماع كلمة "أنوثة" هو مساحيق التجميل، والملابس الأنيقة، وامرأة فاتنة شديدة الجمال! نعم هذا جانب من جوانب الأنوثة لكنها أعمق

وأكبر من هذه الماديات بكثير؛ فالأنوثة الداخلية تغلب على الجمال الخارجي.. هناك ثلاثة أنواع للنساء ولكل منها أنوثة ولكن بنسبٍ متفاوتة.

النوع الأول:

المرأة العقلانية: امرأة تميل ناحية العقل والعمل والاستقلال المادي، تقارن بينها وبين الرجل دائماً، وتحاول أن تساوي نفسها به، تُهْمل الجانب العاطفي، وتهمل

جسدها وجمالها الخارجي.

النوع الثاني:

المرأة العاطفية: امرأة شديدة العاطفة، تشعر أنها الضحية دائماً، تعلق حياتها بالرجل وتجعله محور حياتها، تهتم بجمالها وجسدها، وتهمل عقلها وطموحها

وأهدافها.

النوع الثالث:

الأنثى المتزنة: التي توازن بين الجمال، والحب، والعقل، والعاطفة، وهذه التي نريد أن نكونَ مثلها، وهي محور حديثنا وهدفنا من هذا الكتاب..

حب المرء لنفسه هو بداية الحياة الرومانسية

أوسكار وايلد

" فطرة.."

الأنوثة صفة فطرية في داخل كل امرأة، إلا أن هناك من تتخلى عنها بسهولة مما يسبب خسارة كبيرة لها!

الأنوثة ليس لها عمر معين، ولا شكل معين، ولا ملامح محددة.

الأنوثة ليست حكراً على النساء الشابات، أو الجميلات، أو الأنيقات؛ بل هي حق لكل من تحمل مسمى أنثى، كل امرأة منا بداخلها أنثى صغيرة إما أن تنميها

وتغذيها بتصرفاتها أو تقتلها..

فجميع النساء بإمكانهن أن يصبحن كاملات الأنوثة !

إذا أردنا أن نعرف الأنوثة بشكل عام فسنقول:

(هي كل تصرف مخالف للذكورة).

خلقنا الله من ذكر وأنثى، ولكل منهما تكوين مختلف، وجعل للأنثى مكانة عالية وشرفها بمهام خاصة..

وبحكم طبيعة الرجل القاسية فهو يحب أن يرى أمامه أنثى كالوردة في رقتها.. وكالحرير في نعومتها.. وكالطفل في براءتها؛ لتتوازن لديه القوى.. فيشبع رغبته في

رقتها، ويبتعد عن قسوة حياته ليرتمي في أحضان أنوثتها!

لذلك الأنثى هي من تختلف عن الرجل وتكون عكسه في كل شيء..

في مشيتها، وصوتها، ولغة جسدها، وطريقة لبسها، وكلامها، وطريقة أكلها، وجميع تصرفاتها.. الأنوثة فن، الأنوثة أخلاق وأدب، الأنوثة رقة ورقي، الأنوثة

حياء وخجل. لا أحد ينظر إلى امرأة جميلة بلا أخلاق ! لا أحد يفضل امرأة سليطة اللسان ! الكل يتقزز من المرأة الجريئة مع الرجال مهما كانت جميلة. وواقعنا

هذه الأيام أثبت هذه الحقيقة!! فكم من جميلة منبوذة من الجميع وبعيدة كل البعد عن الأنوثة بسبب همجية تصرفاتها. وكم رأينا أجساداً جميلة لكنها خالية

من العواطف الأنثوية. نعم المظهر له دور كبير جدّاً في لحظات اللقاء الأولى؛ لكن النصيب الأوفر للتصرفات. وسرعان ما يزول الانبهار بالشكل ويبدأ التطلع إلى

أنثى تمنح الحياة بأنوثتها الحقيقية. إذاً الأنوثة إحساس داخلي، وروح إيجابية، وكلمات رقيقة، ولغة جسد، وأخلاق، وتصرفات، وسمو بالذات...

" هل نحن متساوون ؟ "

أصبحت النظرة في الأيام الحالية للرجل والمرأة مشوهة!

حيث إن المرأة تفكر كيف تكون أفضل من الرجل، وكيف يكون لها مميزات أكثر منه، وحقوق مساوية له ! أصبحنا ننادي بحرية المرأة، وحقوق المرأة، ونسينا أنوثتها

فتخلفنا ورجعنا إلى الوراء بدلاً من أن نتقدم ! أين الأنوثة إذا تساوت المرأة بالرجل ؟

نعم نحن متساوون في حقوقنا الإنسانية، متساوون في واجباتنا الدينية، في العقاب والثواب، متساوون في حاجتنا للجنس الآخر ليكملنا.. لكننا مختلفون في

أدوارنا في هذه الحياة !

أول شرط لتكوني أنثى من الداخل هو أن تحبي أنوثتك..

تعشقي مميزات وأدوار الأنثى، تنظري لمهامك الأنثوية من زاوية الحب، ولا تقارني بينك وبين مميزات الرجل؛ لأنه لا وجه للمقارنة فكلٌّ منا مكمل للآخر..

المرأة مكملة للرجل.. والرجل مكمل للمرأة..

لذلك لا بد من اختلاف واجباتهما وحقوقهما وهذه واضحة جدّاً في ديننا الحنيف قال الرسول (ص): (النساء شقائق الرجال) أخرجه الإمام أحمد. لو تأملنا ونظرنا

من زاوية عقلانية لوجدنا أن حقوق المرأة في الإسلام وكرامتها محفوظة حمايةً لها ولأنوثتها !

لكننا انجرفنا وراء الأفكار الغربية التي تعاني النساء في مجتمعاتهم من الإرهاق والاضطهاد لقيامها بدور الرجل والمرأة معاً، فبدأنا نتخلى عن أنوثتنا تدريجيّاً..

خلق الرجل لتقديم الأمان والحماية، وتوفير الماديات للأنثى.

بينما خلقت الأنثى لتقديم الحب والحنان، والعطاء العاطفي.

خلق اللّه المرأة بطريقة إبداعية رائعة، تجعل منها أكثر قدرة على التكيف مع تغيرات الحياة، بعكس الرجل الذي تزعجه كثرة التغيير؛ لذلك نجد المرأة ذكاءها

العاطفي أعلى من الرجل بمراحل، فنجدها تغير من نفسها، وتطور من علاقاتها للأفضل فيتبعها الرجل في التغيير..

لذلك يقال:

(علم رجلاً تكسب رجلاً، علم امرأة تكسب أسرة)

" لنقف قبل محطتنا التالية ونتفق أنك جميلة."

أنك فاتنة، رائعة، تخطفين الأبصار.. مهما كان وزنك أو طولك، لون بشرتك، نوع شعرك.. عمرك ! أنت جميلة.. لأنك أنثى ! لا تقارني نفسك بغيرك.. لستِ مثل

أحد، ولا أقل من أحد.. أنتِ مختلفة، مميزة.. الجمال يكمن في داخلك.. اهتمي بمظهرك واعتني بجمالك لكن البداية تكون من الداخل أولاً ! أنت نعمة وهبة من

اللّه.. قدري نفسك، امنحيها الحب، وأكرميها ليكرمك من حولك. إذا لم تعتزي بنفسك وتثقي فيها فلا تنتظري أي تقدير ممن حولك ! هكذا هي الحياة ! أنت أنثى

يهابها الرجل، بنظراتك وهمساتك ورقتك تغيرين أصعب

رجال العالم! أنت أنثى لديها أسلحه فتاكة وجبارة !
تستطيع أن تهزم دولاً فما بالك برجل وأطفال!

استخدمي قدراتك التي وهبها الله لك واستمتعي
بإظهار جمالك الداخلي. مارسي هواياتك.. مارسي
هواياتك.. ومارسي هواياتك.. لا تكوني مجرد آلة،
فالعمل لا

ينتهي سيدتي! ضعي نفسك أولاً، ثم كل شيء بعدك
يأتي.. وازني بين نفسك وعائلتك ولا تهملي أيّاً منهما..
احذري من التضحيات المستمرة لأنها إذا تكررت تكون

عادات وليست تضحيات.. تضحين بيومك كاملاً وتنسين
نفسك دائماً.. تمر السنوات وأنت على الحال نفسه!
برأيك هل يتوقع من حولك أنك بحاجة إلى وقت

خاص!؟ لا، هي متعودة، هي مرتاحة، هي (لم تطلب!).
أنت أنثى بالفطرة، فقط ابحثي في أعماقك. كل أنثى
جميلة، وليست كل جميلة أنثى. مجتمعنا دائماً يركز

على الجمال الخارجي وينسى الجمال الداخلي. لماذا
تخفين جمالك وسحر أنوثتك خلف تلك الأقنعة ! آن
الأوان لكي تظهري للعالم الأنثى الحقيقية التي
بداخلك..

اخلعي رداء المرأة الحديدية.. واستمتعي بفطرتك التي
خلقك الله عليها.. استمتعي بتدليل نفسك.. والعناية
بجمالك.. أنت قادرة على إخراج أفضل ما في داخلك..

قفي أمام المرآة وانظري إلى كل جزء من جسدك
عينيك ، شفتيك، وجنتيك، شعرك. انظري إلى عينيك
بشيء من الفتنة.. أتعتقدين أنك ذبلتِ ؟ بل موقنة ؟!
قفي

أرجوك باستقامة وأنصتي لذاتك، لأنوثتك.. اهتمي بك لأنك وخالقك فاتنة يا سيدتي.

(لا توجد نساء قبيحات، هناك فقط نساء كسالى)

هيلينا روبنشتاين

المحطة الثانية

"الأنوثة... والرجل والحب !"

أحبيها قبل أن تُحبيه! دلليها قبل أن تدلليه ! افهميها قبل أن تفهميه ! اقرئي لها قبل أن تقرئي عنه ! اهتمي بها أكثر من اهتمامك به ! حدثيها حديثاً إيجابيّاً قبل أن

تحدثيه ! أسعديها قبل أن تُسعديه ! احترميها، قدريها، قبل أن تحترميه وتقدريه! إنها نفسك، ذاتك، روحك. أعطيها حقها قبل كل شيء.. فوراء كل رجل عظيم

امرأة، ووراء كل عائلة سعيدة أنثى.. ووراء كل شيء جميل... أنثى.. كل رجل على هذه الأرض لديه القدرة على أن يكون محبّاً عاشقاً رقيقاً ورومانسيّاً؛ إذا وجد

أنثى توقظ هذه المشاعر في داخله.. يظل الرجل تائهاً في حياته حتى يجد الأنثى التي تكمل رجولته وتمنحه الأمان، وتغمره بعالمها الساحر، فكوني تلك الأنثى التي

تستطيع احتواء شريكها برقتها ورقيها حتى لو كان من أصعب رجال العالم!

عندما تصبح المرأة أفضل صديقة لنفسها تصبح الحياة أيسر ديان فون فورستنبرج

تخسرين أنوثتك عندما تصبحين متساوية مع الرجل وتقومين بمسؤولياته وواجباته، عندما تتكلمين

بطريقته، وتأكلين بطريقته، وتمشين بطريقته ! عندما

تتخلين عن حنانك وقلبك الطيب وتستبدلين بهما العناد والتسلط ! عندما تصارعين وتجاهدين لتكوني أقوى منه، أو بمستوى قوته! فأي تصرف مشابه للرجل

يفقدك أنوثتك، فيا سيدتي قوتك في أنوثتك.. يقول أحدهم:

(أريدها ضعيفة معي قوية مع الآخرين)!

ويقول آخر:

(أتمنى أن تستمد مني القوة والحنان وأن تشعرني أنني مصدر ثقة وأمان بالنسبة لها)! هذه هي الأنثى الحقيقية في نظر الرجل!

ونقصد هنا الضعف الجميل الرقيق، وليس ضعف الإذلال وفقدان الثقة، وإنما ذلك الشعور الذي تمنحه المرأة للرجل بالقوة وباحتياجها له عند وجوده بالرغم

من قوتها في غيابه وقدرتها على العيش بدونه وحماية نفسها..

نعم كوني قوية شخصية وذات رأي خاص وكلمة قوية، لكن في الوقت المناسب وبهدوء وعقلانية وحب واحترام وتيقني أنك سوف تحصلين على ما تريدين من

الرجل بل وأكثر !

أكثر ما يتمناه الرجل أن يشعر أنه ملك في بيته مع تلك الأنثى الرقيقة التي تحتمي به.

- كوني رومانسية مليئة بالحب:

الرومانسية من صفات الأنثى الحقيقية، حتى الرجل الخالي من العواطف سيشعر بأنوثتك عندما تفاجئينه

ببطاقة حب في جيب ثوبه ! - ابتعدي عن الحساسية والنكد وكثرة الانتقاد:

أتقني فن التغافل ولا تنغصي أيامك الجميلة بتفاهات الحياة، فأكثر ما يعشقه الرجل في الأنثى هو أن تكون مرحة وعفوية وتحب الحياة، أحبي الحياة، ابتسمي

اضحكي من أعماقك وتجاهلي النواقص والعيوب فكلنا مليئون بالعيوب ونعشق من يحبنا كما نحن !

- دموعك سلاح من أسلحتك الأنثوية:

فلا تستهلكيها وتفقديها أهميتها بكثرة البكاء، فكثرة البكاء تجعل دموعك سهلة ورخيصة وليس لها أهمية، المرأة التي لا تبكي كثيراً تصيب الرجل بمقتل عندما

تنزل دموعها.

- لسانك أيضاً سلاح:

ومن أقوى أسلحة الأنثى لسانها، فهو قادر على أن يسحر أكثر الرجال قساوة !

فالرجل يكون في أوفى وأروع حالاته عندما يُشبع من الناحية الرجولية والعاطفية، ولسان المرأة المعسول قادر على ذلك ! ناديه بأجمل الألقاب (فارسي، أميري، تاج

رأسي) وبأروع الصفات حتى لو لم تكن تلك صفاته فسوف يكتسبها مع الوقت..

- لا تقومي بدور الرجل في الإنفاق أبداً:

فهذه طبيعة وفطرة في الرجل أن يشعر بالرجولة عندما ينفق على أنثاه، لا مانع من المساعدة والمشاركة أحياناً لكن لا تأخذي الدور بأكمله! - لا تقومي بالسيطرة

أو

التحكم فيه أو في مسار حياتكم فتفقدي نظرته لك كأنثى:

بل اجعلي حياتك مبنية على التفاهم والحب.

وما أبشع منظر المرأة التي تقود الرجل وتسيطر عليه فتبتعد عن أنوثتها شيئاً فشيئاً!

- لا تحملي الأشياء الثقيلة بل اتركيه يحملها عنك:

لا تدفعي الأثاث، وتصلحي أعطال المنزل؛ انتظريه ليقوم بمهامه.

مهما حصل، لا تمارسي مهام الرجال.. حتى قارورة الماء المغلقة بقوة لا تفتحيها، بل اطلبي منه أن يفتحها لأنها قوية على أنثى برقتك! - شاوريه في الأمور التي

تصعب عليك وقولي أنا بحاجة رأيك الحكيم..

احترميه وقدري وجوده ولا تقللي من شأنه.. إذا أمرك فأطيعيه، وبغض النظر عن الأنوثة هذا واجب أيضاً. ويمكن التفاهم والتشاور في الأمر بعدها لكن طاعة

الرجل تشعره بالأمان والرجولة فيعاود التفكير ويلبي طلبك.. دائماً عززي الضعف الأنثوي لديك مع شريكك.. لا تقولي أنا صلبة وقوية، ولا تستطيع أن تجرحني

بكلماتك! بل قولي أنا رقيقة، لا أتحمل حتى صوتك المرتفع أخاف منه، وأخاف من وجهك وهو غاضب! لا تقولي أنا قادرة على العيش معك أو بدونك، بل قولي

أنت مصدر أمان بالنسبة لي! أنت تقف خلفي، أنت سندي.. أنت تحميني من مصاعب الحياة بعد الله.. نعم أنا تحت جناحك ويعجبني هذا المكان.. نعم كوني قوية

واجعلي اللّه هو مصدر أمانك الوحيد ولا تعلقي حياتك بأي شخص أيّاً كان.. لكن اجعلي هذه الحقيقة سرّاً مخبأ في داخلك لا يطلع عليه أي شخص سواك.

- عززي رجولة الرجل دائماً كما تعززين أنوثتك فهذا بحد ذاته يكسبك هالة من الأنوثة.

أعطي الرجل هيبته كرجل، واستمتعي أنت بهيبة ورونق الأنثى.

للأنوثة تفسير لدى الرجل.. وللرجولة مفهوم لدى المرأة.. وكلاهما يتأرجح بين الضعف والقوة.. الأنثى تحب فارسها قويّاً وشجاعاً.. والرجل يحب في المرأة طفولتها

وضعفها الأنثوي ومشاعرها البريئة..

النساء يكن في أقوى حالاتهن عندما يتسلحن بنقاط ضعفهن السيدة ماري دي ديفاند

" أنوثة ورجولة ! "

من العلاقات التي أحبها ويتجلى فيها المثل الأعلى للرجولة والأنوثة والعلاقة الجميلة بين الزوجين علاقة الرسول (ص) بعائشة رضي اللّه عنها فقد كانت مثالاً

للأنثى الحقيقية لذلك كان (ص) يحبها كثيراً ويميل إليها أكثر من بقية زوجاته فتقول في حديثها:

(كنت أشرب فأناول النبي (ص) فيضع فاه على موضع فيّ، وأتعرق العرق فيضع فاه على موضع فيّ). رواه مسلم وتقول رضي اللّه عنها: (كان رسول اللّه (ص) يتكئ

في حجري وأنا حائض). رواه مسلم وتقول رضي اللّه عنها: (ليدخل عليّ رسول اللّه (ص) رأسه وهو في المسجد فأرجّله). رواه مسلم أي تقص أظافره وتمشط

شعره، يا لها من علاقة ! وكان النبي (ص) إذا كان بالليل سار مع عائشة يتحدث. رواه البخاري. وعن عائشة رضي الله عنها قالت: إن رسول الله (ص) قال لي:

(تعالي أسابقك"، فسابقته، فسبقته على رجلي، وسابقني بعد أن حملت اللحم وبدنت فسبقني وجعل يضحك وقال: "هذه بتلك")! حديث صحيح رواه أبو داود.

أنوثة ورجولة، ومشاعر حب صادقة!

ممارستك لدور الأنوثة متعة لا تضاهيها متعة.. فهذا الدور ساحر وآسر ومليء بالمفاجآت السعيدة !

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأغير في تعاملي مع شريكي:

"أُحبك، ولكن!"

قمرٌ ساطعٌ وليلٌ جميلُ.. ونجومٌ للسائرين دليلُ.. وهدوءٌ مخيْمٌ وصفاء.. ونسيمٌ يهُبُّ، وهو عليلُ.. عبد الرحمن العشماوي نفحة من نفحات هواء ديسمبر الباردة

دخلت إلى نافذة غرفتها.. ففتحت عينيها على ألم في كتفها.. شعرت ببرودة تتسلل إلى أطرافها فأمسكت بطرف لحافها الدافئ واختبأت داخله.. سقطت دمعة

سريعة من عينيها فأغلقتها لتتوالى الدموع فقد تذكرت ليلة البارحة ! آهٍ من تلك الليلة.. كان حبيبي كالوحش الكاسر أمسك بكتفي بقوة وألقى بي على الأرض!

لماذا يفعل بي كل ذلك ؟! نعم صرخت في وجهه وتلفظت عليه بأبشع الألفاظ لكنه يستحق ذلك.. أنا متيقنة من أنه يخونني فكيف لا أفعل ذلك ! لقد رأيت

محادثاته معها في هاتفه، وسمعته يحادثها بابتسامة

شقت قلبي.. شعرت بذلك وإحساسي لا يخطئ أبداً..
حزمت حقائبي عدة مرات وقررت أن أتركه بلا عودة،

لكني عدت لأفرغها بعد دقائق.. فقلبي هنا معه، أحبه..
ولا أريد أن أفقده! شهقت من بين دموعها وهي تفكر..
ماذا أفعل يا إلهي!؟ قامت من سريرها بتثاقل

ونظرت إلى مكانه الفارغ.. - يا ترى أين هو الآن؟ مرت
في بالها ليالٍ جميلة كانت تنام فيها على صدره وتتكلم
حتى يغلبها النعاس.. قطع حبل أفكارها صوت عقارب

الساعة، إنها الثانية صباحاً.. فتحت هاتفها لتتصل به
فظهرت أمامها صورة مكتوب فيها: (الوتر جنة القلوب).
كانت دائماً تقرأ هذه العبارة لكنها شعرت أن

الصورة تحدثها.. - آه كم أحتاج للقرب منك يا رب! رفعت
أكمامها الثقيلة والماء البارد يتسلل إلى كفيها.. أكملت
وضوءها.. وفرشت سجادتها وبكت كما لم تبكِ

من قبل! - كيف أشتكي لغيرك وأنت تنتظرني كل ليلة يا
ملاذي وأنسي ؟ يا لسذاجتي، جعلت حياتي كتاباً
مفتوحاً واشتكيت لكل من أعرف ولم أشتكِ للوحيد

القادر على سعادتي ! شعور رائع ينتابني! أشعر أنني
فراشة خفيفة وأن قلبي مغسول بماء بارد!

واتصل بالله ما خاب فؤادٌ لاذ بالله، وما خاب صبورٌ أنشُدك
فبدد عن قلبي أحزاني، من غيرك يُنشدْ؟؟ عبد الرحمن
العشماوي

وقفت أمام المرآة ونظرت لنفسها.. - يااه وجهي كوجه
مسنة أرهقتها الحياة ورسم الحزن ملامحها ! لماذا أفعل
كل هذا بنفسي؟ ! لماذا علقت حياتي ومصيري

بشخص لا يقدرني؟ ! ما زلت أتذكر كيف كنت أعشق

الحياة وأحب القراءة وأتفنن في المطبخ.. ألاعب الأطفال وأستمع لقصص الكبار وضحكاتي تنشر التفاؤل

والسعادة في كل مكان.. لماذا تركت كل ذلك وحصرت سعادتي بشخص واحد، وليته كان يُقدر؟! لمعت في عينها نظرة إصرار وقررت التغيير.. تبعها صوت خربشة

مفاتيحه وخطواته الثابتة نحوها.. نظرت في عينيه القاسيتين بصمت ولم تسأل كالمعتاد أين كنت ولماذا تأخرت ولماذا لم تتصل ووو؟... وقفت بثقة وقوة وقبلت

رأسه ! - آسفة يا حب حياتي، أعدك أن لا أكرر صرخاتي وكلماتي لأن هذا لا يليق بي.. آسفة على كل لحظة أزعجتك فيها بملاحقتي ومحاولاتي لتغييرك ! آسفة على

كل يوم تعيس سببته لك ! آسفة على أيامنا الجميلة التي مضت ! تركته والتعجب يملأ ملامحه.. ونظرة حزن وتأنيب ضمير خاطفة لمحتها في عينيه.. وذهبت وهي

رافعة رأسها بشموخ فهي متيقنة الآن أن ما تفعله هو الصحيح.. وأنها بدأت أول خطوة نحو التغيير.

وشعاع الآمال يسترقُ الحسّ ودربُ الأوهام صعبٌ طويلُ ولقلبي في جوفه، دقاتٌ تخدِش الصمت قد براها النحولُ وأنا مثقل الخُطا أتملى ذكرياتٍ، حزينُهن

جميلُ عبد الرحمن العشماوي

يناديها بصوت عالٍ من خلف الباب: - أميرة سوف أخرج.. - ردت بهدوء: استودعتك الله حبيبي.. وقف لبرهة، وأغلق الباب بهدوء ومشى للباب الخارجي بخطوات

مترددة.. أغمضت عينيها وأخذت نفساً عميقاً.. تذكرت ما قررته الأسبوع الماضي!.. لم تذهب خلفه لتسأله إلى

أين ذاهب؟ ومتى سوف تعود ؟ لم تكشر في وجهه

وتبدِ ضيقها وتترجَّه أن يقضي معها وقتاً أطول ! شمرت عن ساعديها وغيرت ترتيب صالتها، ووضعت أباجورة خافتة للقراءة، وبعض الشموع والفواحات ذات

الروائح الباردة.. وأخذت كتاباً عن الأنوثة كانت تقتنيه قبل زواجها بفترة قصيرة لكنها لم تقرأه لأنها لم تكن تملك الوقت الكافي لتفعل أي شيء! - يا ألله ! لقد كان

فارس مسيطراً على تفكيري حتى في وقت فراغي ! بعد أسابيع من القراءة والتطبيق كانت أميرة أنثى جديدة تتفنن في نظرات الحب ولمسات الإغراء. لا تنظر للخلف

ولكن انظر للحاضر والآتي الماضي ولى وبعيدٌ أن يحيا من بعد وفاةِ عبد الرحمن العشماوي

الساعة الثامنة مساءً، فارس يستعد للخروج بأناقة ويلبس ساعته السوداء الجلدية، أميرة تتكلم في هاتفها بحماس شديد.. - دعاء اشتقت لك جدّاً جدّاً.. -

جميل يوم الأربعاء ؟ نريدها جلسة ممتعة مثل الأسبوع الماضي. - بإذن الله أنا أولى الحاضرات، استودعتك الله. نظر إليها بذهول - كيف تعدينها بدون أن

تخبريني! - الآن كنت سأخبرك وأعرف أنك لن تمانع لأن ما يسعدني يسعدك بالتأكيد. وابتسمت ابتسامة جميلة وقبلت رأسه بحب، وعادت لتكمل طلاء أظافرها.

يقود سيارته بسرعة وهو يفكر بتلك الغامضة التي سلبت عقله، ما الذي غيرها هكذا؟!

ولكم سكبت الدّمع في قربي وبعدي لما رأيت ذوي الوفاء جفوا مع الأيام عهدي عبد الرحمن العشماوي

صورتها لا تفارق ذهني، أشتاق لها كثيراً لكنها لا تشعر بذلك ولا تهتم بي.. أفتقد سؤالها عني، أفتقد وجودها بجانبي، أفتقدها حقّاً.. هل هي فعلاً لم تعد

تحبني ؟. يا لي من غبي أحمق كيف أترك جوهرة ثمينة وأذهب إلى الحثالة ! ارتفع صوت محرك السيارة وعاد بسرعة إلى طريق المنزل.. فتح الباب بهدوء وتسلل إلى

غرفة النوم.. كانت تضع قدميها داخل الماء الساخن ورائحة جميلة تملأ المكان.. - لماذا كل هذا، هل لديك مناسبة غداً ؟ - لا، مجرد استرخاء، أحببت أن أدلل نفسي

قليلاً، لماذا عدت نسيت شيئاً؟؟ ارتبك وتغير وجهه: نعم نسيت ساعتي - ولكنها بيدك حبيبي ! جلس بجانبها وأمسك بيدها - أريد أن أسألك ما بك ؟ هل أنت

غاضبة مني ؟ - لا، وهل ترى أنني غاضبة؟ لا أعلم، لكنك دائماً منشغلة عني بنفسك لم تعودي كما كنتِ بالسابق.. - لا شيء، لا تشغل بالك بي، استمتع مع

أصدقائك.. أريد أن أذهب لأغسل أقدامي الآن عن إذنك عزيزي.. طبعت قبلة سريعة على خده وذهبت.. ناداها بصوت عالٍ وهي ذاهبة: - لن أخرج، أريد أن أسهر

معك اليوم اشتقت لك!.. ياااه ما أجمل تلك الكلمة، مرت سنوات لم أسمعها، كم كنت أشتكي وأطلب منه تلك الكلمات، لكنه يجيبني بأنها مجرد كلمات

سخيفة لا داعي لها ! ارتسمت ابتسامة انتصار على وجهها وهي تدير له ظهرها !.

مرت شهور وأيام لا أتذكر عددها حقيقةً، لأني كنت مشغولة فعلاً في إعادة نفسي التي دمرتها بنفسي..

لكن كان هناك شيء عجيب يحدث ولم أكن أتوقعه ؟

حبيبي الغائب أصبح عاشقاً لي من جديد.. أحببت نفسي فأحبني، عشقتها وأكرمتها فأكرمني !

الثامنة مساءً.. دخل عليها بهدوء.. كانت تغلق عينيها مسترخية على أريكة جلدية في غرفتها.. ترتدي "بلوفراً" ورديّاً ناعماً، وبنطالاً رماديّاً قطنيّاً يصف ملامح

جسدها.. شعرها مرفوع 'بفيونكة' وردية كبيرة وخصلات ناعمة تلامس وجنتيها اللتين زينتهما 'ببلاشر' وردي وشفاهها عليها لمعة وردية خفيفة.. ترفع رجليها على

طرف الأريكة وقد دفأتهما بجوارب وردية من الفرو الثقيل.. وتضع سماعات هاتفها في أذنها لذلك لم تسمع صوت احتكاك ثوبه الضيق الناصع البياض.. فتحت

عينيها فوجدته أمامها يتأملها بعيني عاشق! - يا لجمالك، ما هذه الأنوثة الساحرة ؟ - أرعبتني، لم أتوقع عودتك! - لا تغيري الموضوع، ما السر وراء جاذبيتك

المفاجئة هذه؟ ابتسمت أميرة بغرور: أنا جذابة منذ عرفتني.. لفت انتباهها هاتف جديد في يده ونظرت إليه، ارتبك وأجاب عن نظراتها المتسائلة بسرعة: - اشتريته

قبل قليل، وبعت القديم وغيرت الشريحة، أتصل بك الآن لتسجلي الرقم، هناك أرقام تزعجني والجهاز القديم تعطل! خرج من الغرفة بسرعة لكي لا تكتشف

كذبته.. لكنها فهمت معنى تصرفه، وسقطت دمعة فرح من عينيها، وسجدت شكراً لك يا ألله، أعطيتني أكثر مما أتمنى.. الساعة الرابعة فجراً – باريس.. أمام

برج إيفل.. تختبئ خلف معطفه بدلال.. - يا لجمال اللحظة كان حلمي دائماً أن أكون معك في هذا المكان!

أعرف أنه حلمك، ولذلك حاولت جاهداً أن أحققه لك،

يا أجمل أحلامي، ونور أيامي، أحبك كثيراً.. أدارت وجهها بخجل، لكنه أمسكه بيده واقترب منها.. - هل تحبينني ؟ فكرت قليلاً ثم ردت: - أحبك ولكن ! ليس أكثر

من أميرة..!

"أنثى مستقلة عاطفيّاً !"

ماذا فعلت أميرة؟ ! فقط استقلت عاطفيّاً.. الاستقلال العاطفي السر السحري للسعادة! الحب الحقيقي لا يعني أن تكون حياتك كلها متعلقة بشخص واحد أو

عدة أشخاص. ولا يعني أن شريك حياتك يجب أن يتخلى عن حياته وأصدقائه وعالمه ويتفرغ لك لأنه يحبك ! جميع الرجال يتمتعون بالاستقلال العاطفي وهذا ما

يجعلهم سعداء وقادرين على التخلص من هموم الحياة ومشكلاتها بسهولة.. فكلنا بحاجة إلى مساحة خاصة بنا أحياناً. لماذا لا تكونين أنت أيضاً مستقلة

عاطفيّاً ؟ الاستقلال العاطفي أن لا تكون سعادتك مرتبطة بأحد. إذا غاب غابت سعادتك. وإذا حضر حلقتِ في السماء ! لا تنتظري الاهتمام والرعاية من أحد.. ولا

تتسولي كلمات الحب والتشجيع من أحد. أن يكون لك عالمك الخاص، صديقات، أهل، طموحات، هوايات، أحلام، إنجازات.. وكل الأشخاص من حولك إضافة

جميلة لهذا العالم. الاستقلال العاطفي أن تتزيني لنفسك.. وتقومي بواجباتك على أكمل وجه لربك.. بدون أن تنتظري المديح والشكر من أحد ! الاستقلال

العاطفي أن تُعبري عن مشاعرك.. وتعطي كلمات الحب والتقدير بدون أن تغضبي إذا لم تُبادلي بالمثل فأنت

واثقة بنفسك !. الاستقلال العاطفي أن تعطيه كل اهتمامك إذا كان موجوداً، وإذا خرج أو غاب تعطين نفسك حقها وتستمتعين بوقتك.. وعلى عكس ما تعتقدين فالاستقلال العاطفي سوف يقربك ممن حولك ويجعل الجميع يشعرون بالراحة والأنس بقربك.
الاستقلال العاطفي هو التوازن في الحب. الاستقلال العاطفي أن تستمدي السعادة من خالقك، من داخلك، من هواياتك، من كوب قهوة وقطعة حلوى..

هناك أشياء ترفع المرأة وتسمو بها أكثر من الكعب العالي !

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأستقل عاطفيّاً وخطواتي التي سأنفذها:

المحطة الثالثة

"الأنوثة في الروح !"

هي كانت جميلة. لكن ليس كفتيات المجلات! كانت جميلة لأنها ترى الأمور بشكل مختلف.. كانت جميلة بسبب عينيها اللتين تتألقان عندما تتحدث عن شيء تحبه.. كانت جميلة بسبب قدرتها على جعل الآخرين يبتسمون حتى وهي حزينة ! لم يكن جمالها ينبع من أي جمال خارجي مؤقت ! كان جمالها ينبع من أعماق روحها!

فرأنسيس سكوت فيتزجيرأند

" حضن دافئ ! "

الأنثى هي حضن دافئ يلجأ إليها الكبير قبل الصغير..

يبحث الجميع عن حنانها وعطفها مهما كان الملتجئ إليها قويّاً فهو يعلم بأنه سيقابل حنية الأم فيها،

فالأنثى الحقيقية تحتوي كلٍ من حولها بحب وحنان، وتتعاطف مع الجميع؛ خاصةً مع الأطفال، وكبار السن أو أي مخلوقات ضعيفة، تعطي انطباعاً عالياً

بالأنوثة. لاعبي الأطفال، امسحي على رؤوسهم، اركضي ببراءة، اضحكي معهم.. ابتسمي لكبار السن وساعديهم، وتحدثي معهم.. ابتعدي عن قسوة القلب

والتصرف بدون مشاعر، كوني رقيقة وحنوناً مع الجميع فالحنان والحب تاج الأنوثة. تخيلي معي أنك في مجلس نساء وهناك امرأتان الأولى في قمة الأناقة

والشياكة، والثانية عادية وبسيطة.. الأولى تغتاب هذه وتتجادل مع الأخرى وتتلفظ بكلمات جارحة وسوقية وتصرخ بعصبية! أما الثانية فهادئة، قليلة الكلام إن

تكلمت صوتها هادئ، وكلماتها راقية ولطيفة، تعامل من حولها برقة واحترام! ما رأيك ؟ أيتهما الأنثى ؟! الأولى أم الثانية ؟ بالطبع الجميع سينجذب للراقية

الهادئة القليلة الكلام. لذلك لسانك، ثم لسانك، ثم لسانك، هو سلاح أنوثتك الفتاك. (علمتني الحياة بأن الكلمة كالرصاصة إن خرجت لا تعود، لذا سأجعل في

كلماتي أهدافاً إيجابية تبقيني كما أحب وأود أن أكون) مروة عجيز.

أتقني إتيكيت الحديث ولباقة الكلام ليزيدك جمالاً وأنوثة.
- عند دخولك إلى أي مكان ألقي التحية بصوت واضح للجميع مع ابتسامة ساحرة، وكذلك عند

الخروج.

- لا تتحدثي عن نفسك كثيراً أو بتفاخر وغرور فهذا ينفر ويبعد الناس عنكِ.

- تعرفي على الأشخاص الذين تشاهدينهم لأول مرة وتحدثي معهم عن اهتماماتهم.

- لا تنظري إلى الساعة أو تتثاءبي أمام ضيوفك أو من تزورينهم.

- جولي نظرك بين جميع الحاضرات عند الحديث، فهذا يجعلك أكثر وداً ورقيّاً.

- لا تنشغلي كثيراً بهاتفك وتدخلي في عالم آخر !

- لا تتمسكي برأيك بقوة، وتفرضيه على الآخرين وتدخلي في الجدالات العقيمة، فإن لم يقتنع الطرف الآخر فله الحرية، والرسول (ص) قال: (أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محقّاً) رواه أبو داود، ومعنى المراء: الجدال.

- اختاري كلماتك بعناية فالأنثى الراقية من أقوى صفاتها أنها هادئة، قليلة الكلام رزينة وعاقلة، كلماتها راقية دائماً لا تعرف السب والشتم واللعن والكلمات البذيئة والجريئة، تختار الكلمات الرقيقة في حديثها بدون (دفاشة) في الحديث وجرح الآخرين والاستهزاء بهم.

- خذي سن ومستوى ثقافة الشخص الذي أمامك بعين الاعتبار، فالحديث مع كبير السن يختلف عن الحديث مع المراهق مثلاً، والحديث مع المثقف والمتعلم يختلف عن الحديث مع غير المتعلم.

- ابتعدي عن التدخل في شؤون الآخرين والسؤال عن أمورهم الخاصة، ولا تكوني فضولية خصوصاً مع الغرباء.

- لا تقاطعي غيرك في الكلام فهذا يخالف إتكيت الحديث واللباقة، وأتقني فن الإنصات، كوني مستمعة جيدة للطرف الآخر وامنحيه الفرصة للتعبير عن رأيه

حتى لو اختلف معك في الرأي فالاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية.

- يوصي خبراء اللباقة بعدم التحدث على طاولة الطعام في موضوعات حادة، بل الأفضل اختيار الموضوعات الممتعة مع عدم التحدث أثناء مضغ الأكل أو وضع

اليد على الأقل على الفم عند الاضطرار للتحدث.

- تجنبي الحديث بلغة أجنبية إذا كان أحد الحاضرين لا يفهمها. إ

- ذا شعرتِ أن أحد الحاضرين يكذب فتجنبي التشكيك في كلامه أمام الآخرين. ا

- بتعدي عن انتقاد الآخرين على العلن لأن الانتقاد يعطي انطباعاً سيئاً عن شخصيتك أمام الآخرين وينفرهم منكِ.

- أفضل طريقة لإبداء رأيك وملاحظاتك هي استخدام طريقة الساندويتش

أو المدح المبطن ومعناها: أن تقومي بمدح الشخص أولاً ثم إبداء رأيك أو انتقاده، ثم تعودي لتمدحيه مرة أخرى. - ابتعدي عن الثرثرة الزائدة وكثرة الكلام، لا

تكوني ممن تنقل الكلام هنا وهناك وتشعل الفتنة بين الآخرين فهذا يقلل من أنوثتك ورقيك كثيراً. ولا تكوني المرأة الصنم، التي تتزين وتتجمل وتجلس بين

الحضور بلا كلمة أو تعليق ثم تعود إلى بيتها ووجودها كعدمها، التوازن جميل.

- إذا قدم أحدهم لك شيئاً ولو كان بسيطاً فاشكريه، فكلمات الشكر والحب تصنع حولك هالة من الجاذبية والإيجابية.

- إذا أخطأتِ فاعتذري ولا تنتظري المبادرة من غيرك، فالاعتذار يعكس قوة شخصيتك.

- ابتعدي عن الأسلوب الجاف في الحديث، فمن أجمل صفات الأنثى أن تكون كلماتها لطيفة، ولسانها معسولاً ضعي نفسك مكان الشخص الذي أمامك وعاملي

الناس كما تحبين أن يعاملوك، ابذلي جهداً في مراعاة مشاعر الآخرين وغيري من أسلوبك واجعليه أكثر ودّاً.

- تذكري أنك كلما أخبرتِ الأشخاص الآخرين أنك تحبينهم أحببت نفسك وأَحبوك هم أكثر.

- أشعري من حولك دائماً بامتنانك لوجودهم في حياتك، ابدئي يومك بابتسامة ورضا وامتنان.

- اتركي ملاحظات صغيرة تعبر عن حبك لطفلك في صندوق طعامه، ورسالة قصيرة لوالديك، وقبلة لزوجك. لا تنسي الابتسامة دائماً في وجه كل من يقابلك،

وعند السلام على الآخرين فهي عنوان الجاذبية، والرقي والأنوثة، وكل شيء جميل.

الابتسامة الودود هي اللغة العالمية للطف وليام آرثروارد

" أخذ وعطاء "

الدنيا أخذ وعطاء! خذيها كقاعدة أساسية في الحياة. شئنا أم أبينا هذا هو الواقع.. تهتم بي أهتم بها! تزورني أزورها ! تحبني أحبها ! أعطيهم بقدر ما يعطونني..

أهتم بهم بقدر ما يهتمون بي.. أُحِبهم بقدر محبتهم لي..

هكذا هي الحياة. لذلك أعطي بقدر ما تريدين أن تحصدي. لا يعني هذا أن تعطي وتنتظري المقابل

مباشرة، لأنك بهذه الطريقة ستتوقفين عن العطاء عند أول محطة نكران للجميل. بل أعطي من حولك من الإيجابية والحب، والكلمات الجميلة والاحترام بقدر

ما تريدين أن يعطوك. أعطي أطفالك من الحُب والحنان بالقدر الذي تريدينه منهم. أعطي زوجك من الاهتمام والاحترام والتفهم بالقدر الذي تريدين أن تحصلي

عليه منه. فنتيجة عطائك سوف تأتي ولو بعد حين.. ﴿ فإن الله لا يضيع أجر المحسنين ﴾ . (سورة يوسف: 90). (من جد وجد ومن زرع حصد). نسمعها

ونقرؤها ونكتبها منذ طفولتنا. لكن لم نتأمل الحكمة العظيمة المقصودة من ورائها ! اختاري دائماً بذورك التي ستزرعينها بعناية فائقة.. اختاري بذور الحب..

والإيجابية.. والاحترام.. والتقدير.. والتفاؤل.. اختاري البذور المميزة التي تُنتج شجرة يستظل الجميع بظلها. أو زهرة ينجذب الجميع لعطرها. لا أتحدث هنا عن

العطاء الفطري والواجب فهو موجود لدى الجميع! أتحدث عن الزيادات التي تجعلك مميزة عن غيرك ! لمسات شخصيتك المنفردة.. أتحدث عن العطاء الذي يُقدم

بحب.. بروح جميلة، ونفس راضية، وابتسامة صافية.. أتحدث عن الكيف ، وليس الكم.

عن كيفية العطاء، وليس كميته !

لا تحكم على كل يوم بما حصدته فيه من زرع، وإنما بما زرعته فيه من بذور

روبرت لويس ستيفنسون

" الذكاء الأنثوي "

تروي عائشة رضي الله عنها عن نفسها، فتقول: "إن رسول الله (ص)وسلم خرج من عندها ليلاً، قالت: فغرت عليه فجاء فرأى ما أصنع، فقال: "ما لك يا عائشة

أغرت ؟" فقلت: وما لي لا يغار مثلي على مثلك". أنوثة وذكاء في الرد! وقالت رضي الله عنها: قال لي رسول الله (ص): إني لأعلم إذا كنت عني راضية وإذا كنت علي

غضبى"، قالت: فقلت: من أين تعرف ذلك؟ فقال: "أما إذا كنت عني راضية فإنك تقولين لا ورب محمد، وإذا كنت غضبى قلت لا ورب إبراهيم"، قالت: قلت: أجل

والله يا رسول الله ما أهجر إلا اسمك). أنوثة وحب حتى في الغضب والانفعال..

كل العلاقات تحتاج إلى الذكاء العاطفي: الزواج، الأمومة، الصداقة، القرابة..

ما هو الذكاء العاطفي ؟ أن تكوني ذكية في التعامل مع عواطفك.. أن تكوني أنتِ قائدة ومتحكمة في عواطفك وليست عواطفك تقودك وتُسيرك.. العواطف جزء منا

نحن النساء، الحزن، الغضب، العصبية، التوتر، القلق.. كلها عواطف تُسيرنا ويتأثر بها سلوكنا وتصرفاتنا مع أنفسنا ومع الآخرين.. ويمكن للعواطف أن تجعلك

في أعلى المستويات ويمكنها أن تدمر حياتك! مثال: تخيلي أنك وضعتِ الغداء على النار وذهبتِ لتسترخي قليلاً ومر الوقت ونسيته واحترق! شعورك هنا: (إحباط

وغضب). بعدها عاد طفلك من المدرسة وهو يحمل درجة عالية في امتحان الرياضيات! شعورك هنا: (فخر

وفرح). ثم اتصلت بك إحدى صديقاتك لتبشرك بترقيتها

في وظيفتها. ربما شعرتِ بشيء من الغيرة وتمنيتِ لو أنك تحصلين على وظيفة. شاهدي كيف تتحكم بك عواطفك؛ فمرة ترفعك للأعلى، ومرة تهبط بك للأسفل..

" لا شيء يحيي القلب ويميته مثل العواطف ". جوزيف روكس

لذلك كوني ذكية مع عواطفك. ربما يكون التعامل مع العواطف والتحكم بها صعباً في البداية، لكن مع الاستمرار سوف تشعرين براحة وسلام عميق.. وتكونين

أنت المسيطرة على جميع العلاقات وكأن لديك ريموت سحريّاً لتحريك الأشخاص.

عندما يُغضبك طفلك أو يعاندك أو يخالف أمرك خالفي عواطفك التي تأمرك برفع يدك وضربه واحتضنيه وحاوريه.. عندما يرفع زوجك صوته ويتكلم بطريقة

هجومية خالفي عواطفك التي تأمرك برفع صوتك والتصرف برجولة وتحدثي بأنوثة وبكل هدوء ورقي.. عندما يحدث أمر سيئ أو يتأخر شيء تتمنينه بقوة خالفي

عواطفك التي تأمرك بالإحباط والحزن وابتسمي وقولي: (وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم).. عندما تختلفين مع أي شخص وتأمرك عواطفك بالتقليل من شأنه

أو الانتقام لنفسك خالفيها وكوني أقوى منها وقابلي الإساءة بالإحسان.. وقيسي على ذلك كل المواقف في حياتك ابدئي بالأمور البسيطة صعوداً إلى الأكثر تعقيداً.

الذكاء العاطفي أهم من الذكاء العقلي، فالكثير ممن يملكون عقولاً ذكية، فاشلون اجتماعيّاً!

لذلك كوني ذكية مع عواطفك. والأهم تعاملي معها بإيجابية.

الأنوثة ليست مساحيق تجميل وملابس أنيقة، الأنوثة روح !

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، وتكون روحي أنثوية سأغير:

المحطة الرابعة

"انفعالاتك.. سر أنوثتك !"

جميلة، أنيقة، تنتعل كعباً عالياً وتلبس إكسسوارات في قمة الروعة ! لطخ طفلها ثوبه بالشوكولاتة فتحولت إلى وحش كاسر ! انتقدها زوجها بكلمة فتحولت إلى

رجل يتجادل بكل قوة ! كسرت خادمتها مزهريتها الجديدة فتحولت إلى كائن هائج ! نوبات الغضب البشعة تفقدك جزءاً كبيراً من أنوثتك! لا أقول كوني أنثى

ضعيفة بلا شخصية وخذي دور الضحية دائماً؛ بل كوني أنثى راقية حتى في ردود أفعالها. قال (ص): (ليس الشديد بالصُّرَعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند

الغضب(متفق عليه.

ابتعدي عن العصبية فهي العدو اللدود للأنوثة !

- لا تتكلمي أثناء غضبك، فكري قبل أن تتكلمي، انتظري حتى تهدئي ليتمكن من حولك من فهم وجهة نظرك.. عدي إلى ثلاثة قبل أن تقومي بالرد، خذي نفساً

عميقاً، استغفري في داخلك وتذكري أن لا شيء في هذه الدنيا يستحق العصبية والجدال.

- إذا شعرتِ برغبة في الصراخ والجدال أثناء الغضب فتذكري أنك سوف تزيدين الوضع سوءاً وتفاقمين المشكلة أكثر ! تذكري أنك بعد دقائق سوف تندمين على

عصبيتك وعلى صراخك.

- حدثي نفسك من الداخل: (اهدئي، خذي الأمور بهدوء ويسر، استغفري، تمالكي أعصابك، لا شيء يستحق أن أظهر بمظهر الأنثى العصبية التي لا تتمالك

نفسها عند الغضب).

- تخيلي مظهرك من بعيد وأنت تصرخين، أو انظري إلى نفسك في المرآة وأنت تصرخين على أطفالك أو أيٍّ كان، أعدك بأنك بعدها ستتوقفين عن العصبية تماماً.

- لا تستعجلي في الحكم على الشخص الذي أمامك، قدمي حسن الظن دائماً، تحلي بالحلم والصبر والأناة وابتعدي عن العجلة والتسرع كي لا تخسري كل من

حولك !

- تذكري أن أول من يتضرر من عصبيتك هو أنتِ، العصبية وسرعة الغضب تسبب الكثير من الأمراض، لذلك لا تدعي توافه الأمور تضايقك، تقبلي كل شيء

بصدر رحب فجميع المواقف ستمر، لكن ردات الفعل تعلق في الأذهان..

الملابس التي تلطخت تغسل، وانتقاد زوجك لن يغير في مستوى جمالك أو أناقتك، والمزهرية المكسورة لن تعود.. لكن ردات فعلك تبقى.. وتبقى طويلاً..

احرصي على أن تكون ردات فعلك هادئة وناعمة وأنثوية

في استفتاء أقمته لمجموعة من الأشخاص سألتهم فيه:

ما هي صفات الأنثى الحقيقية برأيك ؟

كانت جميع الردود تقريباً تحتوي على جملة:

(صوتها هادئ، صوتها رقيق، صوتها أنثوي).

من أهم صفات الأنثى رقة الصوت وهدوؤه، ويعتبر الصوت العلامة الفارقة بين الذكر والأنثى.. تعتقد بعض النساء أن حدة الصوت والنعومة المصطنعة المبالغ

فيها هي قمة الأنوثة! فيصبح الصوت مزعجاً ومنفراً، يكفي أن يكون صوتك ناعماً وهادئاً غير مرتفع ولا منخفض كثيراً. من أكثر التصرفات الخاطئة التي تدمر

الأنوثة هي الصراخ والصوت العالي المزعج: راقبي صوتك وعودي نفسك بالتدريج على خفض صوتك والحديث برقة ونعومة وأنوثة وقاطعي الصراخ نهائيّاً. يقول

خبراء التنمية البشرية: إذا أردت أن تتبني سلوكاً جديداً أو هناك عادة تريدين اكتسابها ينبغي أن تستمري عليها لمدة 21 يوماً وسوف تصبح عادة لديكِ. راقبي

صوتك، دربي نفسك تدريجيّاً على خفضه وتنعيمه قليلاً.

- سجلي صوتك واسمعيه -أعلم أنها صعبة على النفس لكن قوي قلبك وافعليها- وحددي الخلل وما يحتاجه صوتك من تطوير، هل نبرة صوتك حادة وجدية ؟

هل طريقة إخراجك للصوت ذكورية ؟ هل صوتك مرتفع وعالٍ ؟ هل نطقك للحروف خاطئ ؟

- كرري التسجيل كل 3 أيام ولاحظي التغيرات والتطورات.

- تذكري أنه كلما علا صوتك نقصت أنوثتك! وأن الأنثى صوتها هادئ ولا تعرف الصراخ.. صوت ضحكتك أيضاً له دور كبير في أنوثتك: الضحكة العالية المزعجة

تجعل منظر المرأة مقززاً ورخيصاً. أما الضحكة الهادئة الرقيقة فتجذب وتفتن، خصوصاً إذا وضعت المرأة يدها على فمها بخفة.

من الطرق الطبيعية لتنعيم الصوت: العسل واليانسون، شاهي الزعتر الطبيعي، سكر النبات، الزنجبيل بالليمون؛ تقوم بعمل مميز في الحصول على صوت ناعم

تماماً، وهذا الأمر بسيط وستلاحظين التغيير الكبير في تحول صوتك مع الأيام.

اضحك وسيضحك معك العالم، واحزن وستحزن وحدك، لأن الأرض الحزينة بحاجة إلى المرح، ويكفيها ما لديها من الحزن. إيلا ويلر ويلكوكس

" أنثى... غامضة! "

مها إنسانة مجروحة ومحطمة وتكره الناس.. لديها عقدة من العلاقات الاجتماعية وأصبحت انطوائية بعد أن تعرضت لخيانة صديقتها مع زوجها، فهي كانت

تحكي لها كل تفاصيل حياتها معه، وكانت تحب زوجها كثيراً وتعامله كأنه إحدى صديقاتها، فكانت تصف له صديقتها وتحدثه عن ظروفها المادية المتدنية ! خولة

إنسانة منبوذة من صديقاتها، الكل ينفر من الحديث معها بسبب كثرة شكواها وعدم ثقتها بنفسها! سلوى يعيّرها

زوجها بماضيها، وهي تشعر بالندم الشديد

لأنها أخبرته بغلطة قديمة لها وهي طفلة ! تحلي بالغموض! فلا أحد يهتم بألم ظهرك، أو جفاف بشرتك، أو تلك الصحون المتسخة المتراكمة في منزلك ! إلا إذا كان

طبيباً يريد تشخيص حالتك أو خادمتك ! ولا أحد يهتم برصيدك في البنك أو حجم ممتلكاتك، إلا إذا كان يريد استغلالك ! وليس الكل سوف يحفظ أسرارك أو

يحبك بالرغم من ماضيك السيئ! وليس الكل يتمنى لك الخير ويفرح لفرحك ! ليس من الذكاء أن تتعري نفسيّاً وعقليّاً أمام كل من هب ودب ! لا تكشفي أسرارك

الصغيرة وتفاصيل حياتك ومخاوفك وماضيك أمام أي إنسان فليس الكل يستحق وليس الكل يهتم.. اختاري الأشخاص الذين يستحقون أن يكونوا مرآة لما في

داخلك، اختاريهم بدقة وعناية، فليس الكل يستحق، وليس الكل يملك من الطاقة ما يكفي لسماع مشكلاتك ! كلنا لدينا هموم ومسؤوليات، لكننا نلتقي بعضنا

ببعض لنحصل على مساحة من الإيجابية والضحك وتغيير أجوائنا الحزينة! الكل ينجذب للأنثى التي تظهر الجانب الإيجابي من حياتها.. التي تحول الوقت معها

إلى ساعات من التفاؤل والإيجابية.. تشعر أنها كتلة متحركة من الإيجابية، تنبض بالحياة ! التي تبتسم ومن حولها يعلم بأنها لديها الكثير من الهموم.. لكنها

تظهر الجانب الإيجابي من حياتها فقط. يا لجمال تلك الأنثى ! ويا لحظ من وهبها الله تلك الموهبة! لكن الرائع في الأمر أن الغموض الإيجابي موهبة مكتسبة،

يمكنك اكتسابها وإتقانها.. ابدئي بالغموض الإيجابي من

اليوم!

- كوني رسمية مع من يستحق أن تكوني رسمية معه..

- وحريصة مع من يستحق أن تكوني حريصة معه..

- احتفظي بأسرارك الخاصة لنفسك..

- وكوني معتزة بذاتك أمام الجميع..

الأنوثة لا تتعارض مع قوة الشخصية ولا تتعارض مع الحزم..

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأراقب انفعالاتي وصوتي وأغير:

المحطة الخامسة

"أنثى ناجحة !"

"ثقي بذاتك"

هل سبق ورأيت امرأة جميلة وعندما تحدثت معها بدأت بذم جمالها وجسدها والتأفف من النمش الذي لم تلاحظيه في وجهها ؟ هل تغير رأيك بجاذبيتها بعدها

أم لا؟ أجزم أنه تغير رأيك تغيّراً جذريّاً ! بالمقابل هل رأيت امرأة مستوى جمالها عادي، لكن ثقتها في نفسها عالية؟ لكنها أصبحت في نظر الجميع في قمة الجمال

والكل يشهد بذلك، لأنها أحبت نفسها، وتقبلت نفسها، واقتنعت بمميزاتها. كنت ذات يوم في أحد الأسواق وأمامي امرأة جميلة وجسدها متناسق نسبيّاً.. أخذ

زوجها أحد الفساتين وعرضه عليها بحماس.. نظرت بتردد وأعادته إلى مكانه: (لا لا بيطلع الزوائد اللي

بخصري). على الفور ولا شعوريّاً نظر الرجل إلى خصرها !

وبالطبع شاهد زوائد أجزم أنه لم يكن يعلم أنها موجودة من قبل ! الأنثى غير الواثقة من نفسها ومن جمالها تفقد بريقها وتألقها في عيون من حولها. تخيلي لو

أن معك ورقة خمسمائة ريال، وقعت منك وداس أحدهم عليها، هل تغيرت قيمتها ؟ هكذا هي الثقة بالنفس، قسيمة واعتقاد من الداخل لا يغيره أي تأثير

خارجي..

- اعلمي أن ثقة الناس بك ونظرتهم لك تنتج من خلال ثقتك بنفسك !

- قدري ذاتك وأكرميها وعودي أفراد أسرتك على ذلك، مثلاً: (ماما طبخت الأكل اليوم نقول لها سلمت يدك، ممنوع نرفع صوتنا على ماما). وستجدين الكل

يقدرك إذا بدأت من نفسك.

- لا تستمدي ثقتك بنفسك من الآخرين إذا صفقوا لك زادت ثقتك وإذا رحلوا انعدمت، أنت رائعة بهم أو بدونهم، لذلك اجعلي ثقتك تنبع من داخلك.

- لا تجعلي رضا الناس كل غايتك ما رأيهم بي ؟ ماذا يعتقدون عن تصرفاتي ؟ الأهم أن تكوني راضية أنت عما تفعلينه بعد رضا الله أولاً.

- اهتمامك بجمالك وبظهورك بالشكل الذي يعجبك يزيد من ثقتك بنفسك في الاجتماعات النسائية؛ فاحرصي على أن تهتمي بإطلالتك ورائحتك وجمال أدق

تفاصيلك.

- عند الحديث، انظري مباشرة في أعين الناس، فقفي

وتحدثي بثقة، ارفعي نبرة صوتك قليلاً وباعتدال حتى يظهر فيها القوة.

- شاركي برأيك الخاص دائماً ولا تكوني تابعة لآراء الآخرين.

- أحاديث النفس السلبية من أول أسباب قلة الثقة في النفس احذري منها ولا تصفي نفسك بألقاب سلبية حتى ولو لم يسمعك أحد، استبدلي بها الألقاب

الإيجابية (أنا جميلة، أنا ناجحة، أنا قادرة على تحقيق أحلامي) ولا تتساهلي أبداً في هذه النقطة.

- أحبي نفسك كما أنت بعيوبك ومميزاتك ولا تقسي عليها وتجلديها.

- كل الإناث جميلات ، ولكل أنثى جمالها الخاص وليس هناك معايير معينة للجمال، لكن إذا كان هناك ما يزعجك في مظهرك أو جسدك فغيريه فوراً وعدليه

ولا تتركي نفسك فريسة لانعدام الثقة.

كوني فخوراً بنفسك فأنت تستحقين ذلك ثقي بنفسك وبجمالك وروعة أنوثتك، وابدئي بتغيير ما يمكن تغييره.

كن سعيداً بنفسك وبما لديك، وجُد بهما ولن تضطر إلى السعي نحو السعادة. وليام إي.جلادستون

"ضعي أهدافاً"

الحياة بلا أهداف ليس لها معنى، ولتكوني ناجحة لا بد أن يكون لك هدف، وخطة مرسومة للوصول إلى هذا الهدف.. ولكي تحققي أهدافك لا بد أن تنظمي وقتك !

فالحياة المبعثرة التي ليس لها ضوابط ولا جداول ولا خرائط، لا تُوصل في النهاية إلى شيء ! لا تُوصلك إلا إلى الفراغ.. ابدئي من اليوم بتحديد هدفك في الحياة..

اكتبي هدفك على ورقة وعلقيها في مكان واضح.. اجعلي هذا الهدف تحدياً لك وسوف تحققينه عاجلاً أم آجلاً بإذن الله. نظمي وقتك.. فلا أحد في العالم ينجح

بدون تنظيم وقته، كل الناجحين والعظماء لديهم ٢٤ ساعة في اليوم مثلك تماماً.. وأكثر النساء الناجحات أيضاً كن أمهات وزوجات مثلك تماماً.. ما الفرق بينك

وبينهم كي لا تنجحي وتتميزي وتحققي أهدافك ؟ لا يوجد أي فرق.. سوى أنهم رتبوا أولوياتهم.. ووضعوا لهم خطة.. واختاروا هدفاً حقيقيّاً.. ونظموا وقتهم

بترتيب وإصرار وعزيمة.. فوصلوا إلى أهدافهم.. ولكي تكون أهدافك صحيحة يجب أن تكون:

- واقعية أي أهدافاً معقولة يمكن تحقيقها. مثل حفظ القرآن، إنقاص الوزن، السفر إلى عدة دول، الحصول على شهادة الماجستير... إلخ.

- حددي الأهداف بدقة، ثم حددي الخطوات التي ستقومين بها لتصلي إلى هدفك، ثم دوني النتيجة التي ستغير حياتك بعد تحقيق الهدف. مثال: سوف أنقص

وزني، يعد هذا هدفاً خاطئاً وناقصاً !

الهدف الصحيح:

سوف أنقص وزني 3 كيلو غرامات كل شهر إلى أن أصل للوزن.... نتيجة تحقيقي لهدفي سوف أبدو بصورة أجمل وصحتي سوف تصبح أفضل وثقتي بذاتي سترتفع.

مثال آخر: هدفي أن أتخلص من العصبية تماماً.

الإجراءات: سوف أضبط أعصابي لمدة يوم كامل كل أسبوع، ثم أزيد المدة تدريجيّاً حتى أتخلص من العصبية.

النتيجة: تصبح حياتي أكثر هدوءاً وجمالاً، علاقتي بأفراد عائلتي تتحسن... إلخ.

- قسمي خطة أهدافك إلى أجزاء سهلة كي لا تكون ثقيلة ومرهقة، وقليل مستمر خير من كثير منقطع.

- استخدمي خيالكِ دائماً، تخيلي أنك وصلتِ إلى هدفك، علقي صوراً لهدفك في مكان واضح.

- ركزي على هدفك وعلى تحقيقه والالتزام بخطتك.

- اقرئي أهدافك يوميّاً وعلقيها في مكان واضح فهذا يساعدك على تحقيقها بسهولة.

- خالطي أشخاصاً إيجابيين لهم أهدافك نفسها، تابعي المواقع وحسابات التواصل الاجتماعي التي تتحدث عن هدفك، اقرئي الكتب التي تثري معلوماتك في طرق الوصول إلى هدفك.

- والأهم التزمي بخطتك للوصول إلى الهدف وأثق أنك سوف تحققينه وتستمتعين بنتائجه بإذن الله.

وضع مؤلف كتاب: (يبدأ الأمر بالشغف) تحدياً رائعاً ويجعلك تفكرين خارج الصندوق أحببته كثيراً وغير الكثير في حياتي. الهدف من التحدي أن تسجلي 100 هدف تتمنين تحقيقها. وكان أغلب الأشخاص يستطيعون كتابة من 20 إلى 30 هدفاً فقط ! فهل تستطيعين كتابة 100 هدف ؟

للأهداف ثلاثة أنواع:

أهداف قصيرة المدى:

يمكنك تحقيقها في فترة قصيرة من خلال جهد بسيط ومركز مثل: (فرز خزانة ملابسك، دعوة صديقاتك

لزيارتك) وما إلى ذلك من المهام اليومية. أهداف متوسطة

المدى:

تحتاج من شهر إلى سنة مثل: (إنقاص الوزن، تعديل العلاقات، تطوير الشخصية). أهداف بعيدة المدى:

رؤية بعيدة وطموحات وأحلام في المستقبل، تحتاج لتحقيقها من سنة فما فوق، ولكي تصلي إليها لا بد أن تضعي لها أهدافاً قصيرة المدى، وخطة لتحقيقها مثل:

(بناء منزل، توفير مبلغ كبير من المال).

ولكي أسهل عليك مهمة كتابة المائة هدف، قسمي أهدافك إلى أهداف في تطوير شخصيتك، دينية، عائلية، مهنية، أمنيات، مناطق ترغبين بزيارتها...

تبدأ الحياة عند منتهى منطقة راحتك نيل دونالد وولش

ربما يتوارد إلى ذهنك أيام بدأت فيها بالنجاح ولم تستمري بل عدت كما كنت بل أسوأ ! حسناً تخيلي أنك كنتِ جائعة جدّاً ومرهقة بسبب الجوع، ثم تناولت

وجبة صحية مليئة بالبروتينات والفيتامينات وشحنتِ طاقتك وبدأت بإنجاز أعمالك بنشاط..

هل ستكفيك تلك الوجبة لممارسة أنشطتك طوال العمر ؟ بالطبع لا، لا بد من شحن طاقتك الجسدية بالغذاء يوميّاً. هكذا هي العزيمة والإصرار والحماس

والطاقة الإيجابية. لا تكفيك دورة واحدة أو كتاب واحد. الانتكاسات شيء طبيعي جدّاً أثناء فترة التغيير ولا يوجد شخص ناجح لم يعانِ من هذه الانتكاسات

والإحباط. لكن الفرق بين الناجح والمستسلم هو: أن الناجح يخرج نفسه من مرحلة الإحباط ومن دائرة الراحة

بسرعة وبأي طريقة. دخول دورة، قراءة كتاب،

قراءة عبارات إيجابية ومحفزة، الاجتماع بأصدقاء إيجابيين.. أما المستسلم للإحباط فيستسلم بسهولة ويهدم كل إنجازاته السابقة بلحظة ضعف ويستلقي في

دائرة الراحة. لذلك حددي مصادرك المحفزة والإيجابية واستمري بشحن طاقتك منها باستمرار. ابتعدي عن الأوساط السلبية والأشخاص السلبيين فهم أكبر أعداء

النجاح. تابعي حسابات محفزة على مواقع التواصل الاجتماعي. بعد مدة من تكرار العادات الصحيحة سوف تصبح عادات لديكِ. وسوف تطول المدة الزمنية بين

كل انتكاسة وأخرى حتى تكاد تنعدم. تخيلي نفسك وأنت ناجحة في تحقيق هدفك. وأنت رشيقة مثلاً، وأنت سعيدة في حياتك الزوجية. علقي صوراً تحفزك في

أماكن بارزة تشاهدينها كل يوم. ربما تسمعين صوتاً يهمس لك اليوم الوقت غير مناسب ! ابدئي غداً ظروفك الآن لا تسمح ابدئي الأسبوع القادم.. لا وألف لا. اليوم

هو الوقت المناسب. واليوم ستبدئين وتستمرين للأبد بإذن الله. قد يكون لكل إنسان في هذه الحياة نسختان: نسخة ناجحة وأخرى فاشلة أو عادية. أنتِ فقط من

يختار أيهما تكونين ؟ النسخة الناجحة أم العادية. معظم الناس يكتفون بالنسخة العادية أو الفاشلة، لأنها مريحة ولا تحتاج إلى أي مجهود أو عمل أو مقاومة

مثل النسخة الناجحة. مثلاً هناك نسخة منك سمينة وجسمها غير متناسق، تأكل بلا حدود ولا تهتم بالدهون والوزن الزائد.. وهناك نسخة جسمها أنثوي

وجميل ومثالي ! تمارس الرياضة بانتظام، وتحافظ على صحتها.. هناك نسخة منك تضيع وقتها في تصفح أخبار الفنانات، وفي الأكل والنوم، والعيش بلا هدف..

وهناك نسخة مهتمة بتطوير ذاتها نشيطة اجتماعيّاً تنضم إلى الدورات باستمرار. هناك نسخة خالية من معالم الأنوثة مشابهة لصفات الرجال. وهناك نسخة

ممتلئة بالدلال والأنوثة والإغراء. هناك نسخة منك بعيدة عن ربها، تؤخر صلواتها غارقة في المعاصي. وهناك نسخة تتلذذ بالصلاة، تشعر بحلاوة القرب من

خالقها. لذا يجب أن يكون هدفك أن تصلي لنفسك الناجحة والمثالية. لا ترضي بالعادية أو بالمتوسطة اسعي إلى النسخة الناجحة واركضي باتجاهها.. النجاح يعتمد

عليك أنت فقط. وليس لأحد في العالم علاقة بنجاحك أو فشلك. مهما كانت ظروفك فأنت قادرة على النجاح. وكم سمعنا قصصاً واقعية عن أشخاص نجحوا في

أصعب الظروف.

ليس النجاح أن نتجنب التجارب الصعبة في الحياة ؛ ولكن النجاح أن نخوض تلك التجارب ونواجه هذه الصعوبات، ونشعر بها حقّاً، ونصبح أشخاصاً أفضل

بذلك.

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأحدد أهدافي وهي:

اسع وسوف تكسب

لا تكن مستعدّاً للقبول بحياة عادية!

سالي ميريل ريدفيلد

المحطة السابعة

"كوني أنثى إيجابية!"

الخوف، الإحباط، قلة الثقة بالنفس، كلها ردود أفعال طبيعية لبعض المواقف! لكن غير الطبيعي أن تستمري بتلك المشاعر لفترات طويلة وتجعليها تدمر أنوثتك

وحيويتك.. يمكنك أن تتغلبي على تلك المشاعر وتزيليها من حياتك تماماً (إذا أردت ذلك!). ردود أفعالنا الأولية عادةً ما تهدأ بسرعة، أما إذا واصلنا التفكير في

الموقف بصورة سلبية فسوف نظل غير راضين ويدوم رد فعلنا ذاته ويتكرر أكثر من مرة، وربما يتخذ شكلاً أكثر امتداداً مثل تحول الخوف إلى اكتئاب، وتنمو الأفكار

السلبية عندما تدوم الأفكار التي تتضمن تمني لو كانت الأمور مختلفة عما هي عليه بالفعل. لذلك لا تقارني، لا تطيلي التفكير بأي شيء سلبي، تقبلي الأمور التي

تحدث بإيجابية. أنت تعلمين أن الماضي لن يعود، والأفكار السلبية لن تغير شيئاً من الواقع، وتعلمين أن التفكير الإيجابي وحب الحياة والرضا بالقضاء والقدر

سيغير الشيء الكثير في حياتك ويجعلها أكثر متعة ورضا! لكنك لم تتخذي خطوة وتستيقظي من كابوس السلبية، قرري الآن واستمتعي بعالم الإيجابية، عالم

الراحة النفسية والسعادة والرضا وحب الحياة..

- ابتعدي عن مخالطة الأشخاص السلبيين الكثيري الشكوى، وخالطي الإيجابيين ممن تكون نظرتهم للحياة إيجابية ومتفائلة. إذا كان هؤلاء الأشخاص قريبين

منك جدّاً فقوي نفسك وأثري عليهم ولا تسمحي لهم أن

يؤثروا بك ! أنت الوحيدة المسؤولة عن قراراتك واتجاهاتك في الحياة؛ إما للاتجاه السلبي أو الإيجابي..

نعم الناس من حولنا لهم دور كبير في اتجاهاتنا لكنا لسنا مجبرين أن ننجرف مع التيار. إذا كان هناك اجتماع ودخل على الحضور شخص مصاب بالأنفلونزا فهل

الجميع سوف يصابون بالمرض ؟ بالتأكيد لا، فقط أصحاب المناعة الضعيفة سوف ينتقل لهم المرض، وهكذا السلبية والإيجابية. إذا كانت مناعتك قوية فلن يؤثر بك

أحد! اصنعي من حولك فقاعة سحرية من الإيجابية لا يستطيع أحد أن يقاوم سحرها وجاذبيتها ولا يستطيع أن يفقعها!

- على مواقع التواصل الاجتماعي أيضاً قومي بحذف الأشخاص السلبيين أو حسابات القصص الكئيبة والحوادث، واستبدلي بها حسابات تحب الحياة.

- إذا راودتك أفكار سلبية فاطرديها فوراً ولا تتفاعلي معها و تبدئي في التخيلات السلبية، استعيذي بالله من الشيطان، غيري مكانك، اشغلي نفسك فوراً بحيث

لا يعود هناك مجال للتفكير إلا بما هو في يدك !

- اقرئي العبارات الإيجابية التحفيزية باستمرار ويوميّاً، علقيها على سبورة أو على ثلاجتك أو في أي مكان أمامك.

- دائماً انظري للنصف الممتلئ من الكأس، حتى في المصائب والابتلاءات ثقي أن فيها خيراً عظيماً لك، آمني من أعماقك أن كل ما يكتبه الله هو خير لك.

- ابتعدي عن الحساسية والزعل الطويل ومقاطعة

الأشخاص، اجعلي قاعدتك في هذه الحياة: (لا شيء يستحق فالحياة قصيرة، لنعشْها بحب وسعادة).

- الابتسامة، الابتسامة، الابتسامة، ابتسمي الآن وأنت تقرئين ابتسمي في كل وقت حتى وأنت حزينة وثقي أن مزاجك سيتغير !

- ممارسة الهوايات، لقاء الصديقات، يزيدان من طاقتك الإيجابية..

- كوني مرحة بشوشاً محبة للحياة، يتمنى أن يصبح مثلها كل من يراها.

ولا تنسي أنه لا إيجابية بدون القرب من الله! نشاهد أحياناَ بعض النساء لها قدرة كبيرة على التحمل ! تقع في مشكلات وهموم ومع ذلك مُبتسمة وراضية وتنشر

الإيجابية فيمن حولها ! تحدث لها مصائب وابتلاءات ونجدها صامدة وصابرة وقوية! نتعجب من قوتها ولا نعلم ما السر وراء هذه القوة؟! إنها قوة التوكل. ثقة

عميقة بالله، ثقة من الداخل لا يمكن أن يزحزحها شيء! إيمان عميق بأن ما يكتبه الله هو الأفضل لي بلا شك.. يقين قوي بأن كل مشكلة فيها خير.. كل تأخير فيه

خير، كل ما يكتبه الله أنا راضية به ! نتحدث كثيراً عن الإيجابية، ولكن لا إيجابية بدون توكل.. التوكل على الله أساس التفكير الإيجابي. ومن تتوكل على الله من

أعماقها سوف تصبح شخصية إيجابية لا محالة.. دائماً ضعي التوكل على الله أمام عينيك.. فإذا مرضتِ فقولي: أجرٌ عظيم.. وإذا تأخر أمر ترغبين به فقولي: كل

تأخيرة فيها خير. وإذا حدث لكِ أمر لا تهواه نفسك فقولي: عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خيرٌ لكم. { فعسى

أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً } الصبر من

صفات الأنثى القوية التي ميزها الله بها. جميعنا لو تأملنا في الأحداث المؤلمة التي حصلت لنا في حياتنا لوجدنا أن وراءها خيراً عظيماً أو دفعاً لضرر أو شر، لذلك

كوني دائماً متوكلة على الله، راضية بأقداره، حامدة وشاكرة على الخير والشر. القلق هو تخيل صورة عن أمر ما سيئ سيحدث في المستقبل، القلق من المستقبل لا

يساعدك على تحقيق أي شيء، لأنه يركز على المشكلة، لكن التفكير الإيجابي يركز على حل المشكلة. القلق والتفكير السلبي يؤثران على البشرة والشعر، ويسببان

آلاماً في الجسم وإرهاقاً وخمولاً، وبالتالي بالتأكيد سوف يفقدانك جزءاً كبيراً من أنوثتك! مجرد إدراكك أنك قادرة على تقبل أي شيء بصورة إيجابية فلن يبقى ما

تشعرين بالقلق حياله!

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأكون إيجابية وأبتعد عن:

أسوأ المصائب لا تقع أبداً، وأكثر تعاستنا تكمن في التوقع. أونوريه دي بلزاك

المحطة الثامنة

"اشحني أنوثتك !"

كلنا نحتاج إلى مساحة خاصة بنا بعيداً عن زحام الحياة الصاخب.. مع مسؤوليات الحياة تنخفض طاقتك الأنثوية؛ وتحتاجين إلى تجديد مستمر وشحن لتلك

الطاقة حتى تُبقي بريق الأنوثة ولمعانها في عينيك.. رفهي قلبك وعيشي حياتك بأنوثة وإيجابية.. خصصي يوماً في الأسبوع لك، ولك فقط ! لهواياتك، لصديقاتك،

للاسترخاء والاستجمام، للعناية بجمالك في المنزل أو في صالون التجميل.. هناك بعض الممارسات البسيطة -وربما تكون لدقائق معدودة أحياناً- لكنها تجدد

نشاطك وتعطي طاقة قوية وجبارة، وتبعث روح الإيجابية والرغبة في العطاء لديك من جديد. أولها ممارسة الهوايات، خصصي لك ركناً مفضلاً في منزلك وزينيه

بأنوثة طاغية، بشموع وروائح عطرية خفيفة تبعث الراحة في النفس، وابدئي بممارسة هوايتك التي تحبينها.. ارسمي، اقرئي، اصنعي أعمالاً يدوية، اكتبي شيئاً

من الخواطر، صوري باحتراف. ارقصي، مارسي الرياضة في المنزل أو التحقي بنادٍ رياضي للعناية برشاقتك.. استرخي بحوض من الماء الدافئ مع الرغوة والزيوت،

والأملاح العطرية.. اعتني بجمالك وبشرتك، تسوقي عبر الإنترنت، جربي تسريحات جديدة لشعرك.. غيري لونه.. غيري في طريقة لبسك، في عطوراتك، في

إكسسواراتك.. غيري في أماكن الأثاث في غرفتك أو صالونك وضعي بعض اللمسات الأنثوية.. كوني متجددة ومتجددة ومتجددة، اقتلي الروتين وحاربيه بكل قوتك

فهو قاتل لكل شيء جميل.. شاهدي دروساً على الإنترنت وتعلمي مهارات جديدة، أو حتى اذهبي إلى مطبخك وابتكري أطباقاً جديدة إن كنت ممن يحبون الطبخ..

مارسي هوايتك باستمرار فهي ما تجعلك تشعرين أنك على قيد الحياة! لا تتوقفي عنها لمدة أكثر من أسبوع، مارسيها ولو لساعة واحدة.. لا تعيشي حياتك بدون

شغف؛ والشغف هو أن تتولعي بهواية وتعشقيها وتشعري بالتحدي من خلالها.. تدخلين في حالة سعادة ولا تلاحظين مرور الوقت ولا تشعرين بالتعب والإرهاق

من شدة تركيزك فيما تفعلينه! الشغف هو رحلة بحث وليس توقعاً.. الشغف مكافأة وليس حقّاً مكتسباً.. الشغف يأتي من داخلك.. صحيح أن الشغف صعب

المنال لكنه يكون أجمل شيء في الحياة عندما تمتلكينه.. افعلي أشياءَ مختلفة وجديدة لتكتشفي شغفك.. تجملي وتأنقي وتزيني حتى ولو كنتِ وحدك.. لا تجعلي

الغد مثل الأمس واليوم، أضيفي ليومك القليل من المتعة.. وهناك عبارة أقولها لنفسي دائماً: "أمارس هواياتي، إذاً أنا على قيد الحياة" ! وأخيراً: لا تنسي أن

تحيطي كل أعمالك هذه بالقرب من الله؛ فهو سر السعادة الأبدية!

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأمارس شغفي وهواياتي وهي:

لا شيء عظيماً يحدث حتى يصبح شخصٌ ما شغوفاً بشيء ما !

كيث إبراهام

"لمسات أنوثتك"

الأنثى ذات الأنوثة الطاغية لها بصمة في كل مكان تُوجَد فيه؛ في غرفة نومها، في مطبخها، في أثاث بيتها، في

مكان عملها، في طريقة ترتيبها لأغراضها، في تقديمها
للطعام.. تعلمي تلك اللمسات البسيطة التي تضفي
عليك طابعاً أنثويّاً مميزاً ومنفرداً. غذي بصرك بمشاهدة
الصور ذات اللمسات الأنثوية وحاولي تطبيقها

وسوف تخرج إبداعاتك الكامنة وتستمتعين بها.. لا
تتركي أي شيء يخصك بدون لمساتك المميزة فهي
تدل على رقتك ودلالك وأيضاً تشحن طاقتك الأنثوية..
كيف

هي غرفة نومك ؟ هل هي مخصصة للاسترخاء والنوم،
أجواؤها مريحة للنفس؟ هل من يراها يشعر أنها غرفة
أنثى بلمسات أنثوية؟ أم أنها غرفة كباقي غرف

المنزل أو ربما مخزن للأشياء القديمة المتراكمة! هل
سمعت من قبل عن مبدأ 20/80 (مبدأ باريتو)؟ يقول
المبدأ إن 80% من النتائج يكون سببها 20% من الأسباب.

80% من مقتنياتنا لا نستخدمها إلا للديكور والحفظ ولا
نستخدم منها سوى 20% فقط! نستخدم ربما مساحة لا
تزيد على 20% من مساحة منزلنا في 80% من

أوقاتنا.. نستخدم 20% من أدوات المطبخ في 80% من
الاحتياجات وينطبق الشيء نفسه على الملابس أيضاً..
جزء كبير من وقتك يضيع في تنظيف المنزل والتجميع

وراء الأطفال وفي النهاية النتيجة غير مرضية لماذا ؟ لأن
المنزل مليء بالأدوات التي ليس لها أي فائدة ! 80% من
خردوات المنزل لا نستخدمها ! خصصي يوماً لكل

غرفة في منزلك، اجعلي غرفة نومك وجميع زوايا
منزلك تنطق بالأنوثة والتنظيم..

- أخرجي منها كل الأشياء المخزنة والقديمة، اتركي

فقط ما تحتاجينه وتستخدمينه باستمرار، اجعليها كغرف الفنادق الفخمة!

- في غرف أطفالك، اجمعي الجيد من الألعاب في صندوق واحتفظي به في مكان بعيد عن أعينهم، يخرج مرة أو مرتين في الأسبوع لكي لا يملوا منها.

- أبرزي عطوراتك ومكياجك وأدواتك الأنثوية.

- افتحي النوافذ يوميّاً ليتجدد الهواء، ويدخلها نور الشمس.

- غيري الشراشف والأغطية؛ واختاري ألواناً فاتحة هادئة رقيقة.

- عند غسيل الستائر ضعي القليل من ملطف الملابس لتمتزج رائحته برائحة نسمات الصباح.

- ضعي الأشياء المتشابهة في صناديق صغيرة معاً لكي يسهل عليك الوصول إليها عند الحاجة.

- إذا مر عام على شيء لم تستخدميه فتخلصي منه فوراً أو تصدقي به للمحتاجين إذا كان بحالة جيدة.

- المكياج الذي مر على فتحه سنة كاملة تخلصي منه.

اجعلي لمساتك تنتشر في كل أنحاء عالمك الذي أنت ملكته..

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأضع لمساتي الأنثوية على:

الأنوثة فن بإمكانك أن تتقنيه وتبدعي فيه..

المحطة التاسعة

" أنوثتك بجمالك!"

ولما رأيتك.. في يوم "سبت" رأيت الأنوثة.. دنيا.. شفيفة
رأيت الأنوثة.. حلماً.. جميلاً وتشبه رشة عطر.. خفيفة !
رأيت الأنوثة.. عنفاً بريئاً.. بأعماقهِ كبرياءُ عنيفة..

وآمنت آمنت لما رأيتك.. أن الأنوثة... مثل القطيفة !

للشاعر محمد درة

تحدثنا عن الجمال الداخلي كثيراً، والآن حان وقت الحديث عن الجمال الخارجي، فالجمال هو الغلاف الجذاب للكنوز الأنثوية التي بداخلك.. تخيلي أن هناك

كتاباً في قمة الإثراء والفائدة، لكن غلافه سيئ ولا يجذب الأنظار، هل سيكون جماله وصيته مثل الكتاب صاحب الغلاف الجذاب والمحتوى الرائع ؟ (إن الله جميل

يحب الجمال) أخرجه مسلم في صحيحه. الجمال غلاف الأنوثة فلا يكتمل جمال الأنوثة الداخلية إلا بجمال المظهر الخارجي؛ لكن قبل كل شيء يجب أن تكون

نظرتك لنفسك أنثوية، وثقتك بنفسك عالية. انظري إلى نفسك في المرآة وقولي أنا أنثى، وجمالي مميز وليس له مثيل؛ أنثى إذا أرادت أن تسلب عقل من أمامها

تستطيع أن تفعل ذلك! انظري إلى شفتيك وعينيك ويديك، وملامح جسدك الأنثوية بنظرة الأنثى! عندما تضعين أحمر الشفاه، استمتعي بوضعه.. عندما ترتدين

ملابسك الحريرية استمتعي بأنوثتك.. عندما تتركين شعرك مسدولاً على أكتافك استمتعي به وتمايلي بأنوثة.. عندما ترتدين إكسسواراتك استشعري الأنوثة ولا

تجعليها للمناسبات فقط! فلبس الذهب يزيد من الأنوثة ! خصصي لك قلادة، وخاتماً، وخلخالاً خفيفاً، وارتديها

يوميّاً. استمتعي بأنوثتك وأظهريها لمن حولك

وافتخري بها. فأنتِ أنثى، ليست كأي أنثى. بعد مواصفات الأنوثة التي تحدثنا عنها فإن المرأة الجميلة هي الأكثر أنوثة، تميزي بشكلك وأزيائك وأظهري جمالك،

تمتعي بالدلال لأقصى حد، وستملكين الجاذبية حتماً.. وجمال الأنوثة يكمن بالبساطة.. بساطة الملابس والمكياج والإكسسوارات، ومناسبة ملابسك لشكل

جسدك، ومكياجك لملامح وجهك.

- دائماً اختاري ما يُبرز جمال جسدك وتناسقه، واختاري الألوان الأنثوية؛ خصوصاً في ملابس المنزل.

- ابتعدي عن المظهر المتكلف والمكياج المبالغ فيه، فالجميع يتفقون على أن المرأة بلمسات خفيفة من المكياج هي أجمل وأكثر أنوثة ورقة؛ فالجمال الطبيعي يغلب

دائماً..

- أيضاً في ملابسك ابتعدي عن الملابس ذات القطع الكثيرة، والألوان الصاخبة.

- اختاري الحذاء المناسب لكل نوع من الملابس، تكرار مشاهدتك لصور الأزياء وتنسيقات الملابس يعلمك الكثير من فن التنسيق والأناقة.

- حضري للمناسبات قبل موعدها بيوم أو يومين، فهذا يكسبك الوقت للتنسيق بهدوء وذوق عالٍ.

- لكل مقامٍ مقال، السهرات العائلية لها نوع من الملابس، والمناسبات السعيدة لها نوع، لا تخلطي بينهما واختاري الأنسب.

- رائحتك أهم من كل شيء، اهتمي بالرائحة الجذابة والعطور الهادئة.

- صفاء البشرة يوحي بالنعومة والرقة والأنوثة، اهتمي بنعومة بشرتك والمحافظة عليها.

- نظافة الأسنان ولمعانها مهمان جدّاً ويوحيان بالنظافة والرقي.

- اهتمي بأدق تفاصيل جسدك، الأظافر المرتبة، الأقدام الوردية الناعمة، الرائحة الجميلة الساحرة، لتكوني عند دخولك إلى أي مناسبة تلفتين الأنظار بأناقتك

وجمالك وإطلالتك الخارجية والداخلية..

- لا تخرجي مرآتك كل خمس دقائق لتتحققي من المكياج أو الشعر، أو تعدلي أحمر شفاهك، فهذا يدل على قلة الثقة بالنفس.

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأهتم بجمالي ب:

المحطة العاشرة

" لغة جسدك !"

أثبتت الدراسات أن التأثير على أي شخص يتحقق من خلال ٧% من الكلمات، و٣٨% من نبرات الصوت، و٥٥% من لغة الجسد؛ مما يعني أن لغة جسدك

الأنثوية مفعولها أهم من الكلمات المنطوقة.

وأن تزييف لغة الجسد أسهل مع الرجال بدلاً من النساء، لأن الرجال لا يقرؤون لغة الجسد جيداً، و أن عضلات

الوجه لدى الإناث أكثر عدداً منها لدى الرجال؛

لذلك لا يستطيع الرجال التعبير بملامحهم بقدر ما تستطيعين أنتِ أيتها الأنثى..

وجميع الرجال يعلمون أن النساء لديهن شراك ووسائل إغراء ومهارات صيد أكثر مما يحلم أي رجل بامتلاكه، وأن الأنثى تملك أقوى أنواع الأسلحة في التأثير على

الآخرين وبحركات بسيطة وسهلة مثل: ملامسة الأنثى لجسدها بلمسات أنثوية وناعمة، لذلك من الضروري أن تتعلمي كأنثى لغة الجسد مع الرجل خاصة،

ومع جميع من حولك عموماً؛ لتتواصلي مع الآخرين وتكوني مقبولة، وتجعلي وجودك مريحاً أكثر، وتستبعدي لغة الجسد السلبية التي قد تعطي رسائل خاطئة

للآخرين!

لن أشرح لك كيف تكونين أنثى بلغة جسدك؛ فهذه يجب أن تنبع من داخلك، فبعد أن تكون روحك الأنثوية عالية، وحبك لأنوثتك عميقاً، سوف تنعكس هذه

الرقة على حركات يديك ونبرات صوتك.. لكن هناك بعض الأساسيات التي يجب أن تتقنها كل أنثى:

النظرات:

تغنى الشعراء على مر العصور بعيون النساء، ونظراتهن، وغمزاتهن..

نظرة أنثوية منك لشريكك قد تثير مشاعر داخلية عميقة، فالنظرة العميقة بين الزوجين تثير جوّاً رومانسيّاً بينهما إليك بعض النظرات الأنثوية المثيرة:

- النظر إلى شريك حياتك فترة مطولة بإعجاب وبدون

أن يلاحظ فإذا التفت فجأة ووجد نظرات متلصصة منك، يشعر بمشاعر الحب الأولية.

- خفض الجفون مع رفع الحواجب والنظر إلى أعلى، وفتح الشفاه قليلاً، وتلك النظرة يتقنها عارضات الأزياء، وأولهن (مارلين مونرو) التي اشتهرت بتلك النظرة المميزة.

- نظرات الحب الصادقة لها أثر عميق، فحدقة العين تتسع عند الإثارة وتصبح أكثر جاذبية، أثيري مشاعر الحب بداخلك عن طريق النظر إلى شريك حياتك، وتيقني أن عينيك سوف تنقلان الكثير.

- النظرة الجانبية من فوق الكتف مع إرخاء الجفون قليلاً، تعتبر من الرموز الأنثوية المثيرة. الاتصال المباشر بالعين مع ابتسامة خفيفة جذابة، لن أتحدث عن تلك النظرة، جربيها وشاهدي النتيجة بنفسك!

- خفض الرأس والنظر إلى أعلى مع ابتسامة بريئة؛ تعطي مظهراً طفولياً وأنثوياً، وتشعر الرجل بمشاعر الأبوة وأنه عليه حماية تلك الأنثى، فالأنثى ذات الحركات الطفولية تسبب إطلاق هرمونات في جسم الر جل تجعله يرغب في حمايتها.

وتلك كانت الابتسامة المشهورة للأميرة الراحلة (ديانا) التي أسرت العالم بابتسامتها.

- الغمزات الأنثوية مع ابتسامة خفيفة و قليل من الدلال، من الطرق القديمة الشهيرة لإظهار الأنوثة.

من أهم العلامات التي تميز الأنثى هي مشيتها؛ وقد تغنى بها الشعراء من العصور القديمة لما لها من جاذبية: كأن مشيتها من بيت جارتها مر السحابة، لا ريث

ولا عجل الأعشى.. يجب أن تكون مشيتك وطريقة جلوسك واثقة وراقية، الأنثى تمشي بخطوات أنثوية؛ ظهرها مشدود إلى الخلف، ورأسها مرفوع إلى الأعلى

بدون غرور وكبرياء. (الصورة 1).. يتمايل الوركان والخصر بنعومة ورقة مع كل خطوة. لا تبتعد القدمان بعضهما عن بعض، ولا تسرع في خطواتها. (الصورة 3).

ولا ترمي بكامل ثقلها على الأرض، ولا تجر قدميها ببطء وصوت مزعج، وظهر محني ! (الصورة 2).

- الأنثى تجلس بهدوء واعتدال مع شد الظهر والصدر. (الصورة 1).

- تراعي استقامة ظهرها. (الصورة 2).

- ولا ترمي نفسها بقوة واندفاع؛ بل بهدوء واعتدال مع شد الظهر والصدر.(الصورة 2).

- لا تجلس على حافة المقعد. (الصورة 3).

- لا تباعد بين رجليها؛ فهذا يعطيها منظراً مضحكاً ومهترئاً. (الصورة 3).

وقفة مع نفسي

لكي تكون أنوثتي طاغية، سأغير في لغة جسدي:

" انتهت رحلتنا وتوقف قطارنا "

* * *

في الختام

كُوني مع الله يكن معك. عودي نفسك على أن الله هو ملاذك، هو ملجؤك، هو رفيقك الوحيد! لا تشتكي إلا له، لا تبكي إلا بين يديه وعلى أحضان سجادتك.

القُرب من الله جنة، وراحة عظيمة لا تُوازيها راحة! لا يُشترط أن تكوني متشددة وداعية كي تكوني قريبة منه، فالقرب من الله إحساس ينبع من الداخل. اشكري

الله على صحتك، زوجك، أطفالك، والديكِ، حواسك، الأمن والأمان، وعلى نعمه التي لا تُعد ولا تُحصى ! اشكري الله على التغيير والإنجازات التي حققتها..

تذكري دائماً أن الدعاء سحر يمنح الإرادة جناحين ! ولا يفهم سر هذه القوة إلا المداومون على الدعاء. هذه العبارة أذيل بها جميع مقالاتي وكتاباتي.. وسوف أختم

بها كتابي هذا.. انتهت رحلتنا، لكن من هنا ستكون بدايتك.. أتمنى أن تقرئي هذا الكتاب مرات عديدة، اجعليه مرجعاً لك في حياتك.. اسمحي لي أن أكون بجانبك

وأقف معك عندما تحتاجين إلى كلماتي.. أتمنى لك حياة مليئة بالحب.. والسلام.. والامتنان.. والنجاح.. والإنجازات.. والتميز.. والأنوثة الطاغية.. الحمد لله الذي

بنعمته تتم الصالحات، ربي لك الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، ملء السماوات والأرض وملء ما بينهما وملء ما شئت من شيء بعد..

مع كل الحب..

هالة غبان

المراجع

أزواجنا والإتيكيت. لغة الجسد. لماذا يكذب الرجل وتبكي

المرأة؟. الوعد. صراع مع النفس. كن كما تود أن تكون. أنت لكن أفضل. توقف عن الكلام وابدأ بالعمل

كتاب الجيب للإيجابيات. قوة التركيز للمرأة.

الحمد لله الذي بنعمه تتم الصالحات إن شاء الله تقر عينك به، وبنفعه لبنات حواء المحتاجات فعلاً إلى وقفة صادقة مع النفس، فكلماتك الصادقة والمحبة

ستنير الدرب لكل من أرادت أن تضع قدمها على الطريق الصحيح وتمضي في حياة سعيدة ناجحة.

بوركت بنيتي وبورك عقلك الراجح، وقلمك المعطاء، ودمت سالمة لأحبتك

المدقق اللغوي:

مريم محمد الحربي

Mmah.70@hotmail.com

للوصول إلى الكاتبة

@hakaya_g قالوا عن الكاتبة:

إنسانة تحمل مجامع الإنسانية كلها، معطاء كنهر لا ينضب، عذباً حلواً. سراج من نور بشري ! دعوة أم لمن يجدها في طريقه.. كما أسمت نفسها (غزل) فقد غزلت

لنا من بين سواد أيامنا نوراً وضياء، أملاً ووفاء، حبّاً وسخاء، أراها أمّاً روحية لي، أعطتني بلا كلل أو ملل، كل الحديث يتوقف، عندما أقول (غزل) من شربت من

نهر عطائك، العنود عبد الرحمن

هناك شيء انتعش في داخلي من كتاباتك، إحساس كان مفقوداً وبدأت أستعيده، رغبة بأن أكون أقوى

وأتقدم في حياتي، تعلمت منك أن بعض الأشخاص

وجودهم نعمة وخير حتى ولو من بعيدٍ لبعيد..همس

بعد قراءتي لكتاباتك أحببت نفسي أكثر، قدرت ذاتي وأكرمتها وتغيرت العديد من المفاهيم الخاطئة في ذهني، أنت رائعة حد الإلهام.سمية الجابري

أسابق دموعي وأنا أشكرك، شكراً لك فقد كنتِ من بعد الله سبباً لسعادتي، كنت مصباحاً مضيئاً لي أنار دربي وحياتي، عمرتِ منزلي أسأل الله أن يعمر لك

قصوراً في الجنة.أريج القحطاني

لي الشرف والفخر أن كتاباتي غيرت حياة الكثيرات - بفضل الله - وأعلم أنها سوف تغير حياتك..